

¿Puede curarse el síndrome alcohólico fetal (SAF)?

- ◆ El SAF no se cura.
- ◆ Si los niños con SAF reciben ayuda a tiempo, pueden mejorar.
- ◆ Si usted cree que su hijo tiene SAF o si usted tomó alcohol mientras estaba embarazada, debe hablar con el médico de su hijo lo más pronto posible.
- ◆ Hable con los consejeros de la escuela de su hijo, de manera que puedan conseguirle ayuda.

¿Qué puedo hacer para prevenir el SAF?

- ◆ No ingiera alcohol si está embarazada o piensa quedar embarazada.
- ◆ Si cree que pudiera estar embarazada, deje de beber alcohol de inmediato.
- ◆ No espere hasta estar segura de que está embarazada.
- ◆ Si le es difícil dejar de beber, debería usar algún método anticonceptivo de manera que no deje de beber.

¿A quién recorro si necesito ayuda para dejar de beber?

- ◆ Dejar de beber puede ser muy difícil. Pero contará con la ayuda de mucha gente.
- ◆ Usted puede recibir la ayuda desinteresada de personas que saben por lo que está pasando.
- ◆ Llame a Alcohólicos Anónimos (AA). Encontrará su número de teléfono en la guía telefónica.
- ◆ También hay muchos centros que ofrecen tratamientos contra el alcoholismo que podrían ayudarla. Llámelos.
- ◆ Aun cuando haya intentado dejar de beber en el pasado, inténtelo de nuevo. No se dé por vencida.
- ◆ Use algún método anticonceptivo, de manera que no quede embarazada hasta que no haya controlado su hábito de beber.

BE IN THE **KNOW**
(Tenga Co**NO**cimiento)

Para más información sobre el SAF y otras maneras de tener un bebé sano, comuníquese con:

1-800-328-3838

www.beintheknownj.org



Para obtener más folletos, llame 609-984-3351

¿Sabía usted que, si bebe alcohol mientras está embarazada,



puede lastimar a su futuro bebé?

Si usted:

- ✓ está embarazada,
- ✓ piensa en embarazarse, o
- ✓ tiene relaciones sexuales, pero no usa ningún método anticonceptivo

Piénselo antes de **beber**

¿Por qué beber alcohol durante el embarazo es tan malo?

- ◆ Si usted bebe alcohol mientras está embarazada, puede afectar el cerebro, el corazón, los riñones y otros órganos de su bebé.



- ◆ Su hijo puede nacer con un problema denominado síndrome alcohólico fetal o SAF.
- ◆ La cara de los niños que nacen con SAF no luce "normal".
- ◆ Es probable que sean pequeños

y no pesen tanto como otros bebés. Esto significa que no comienzan la vida tan bien como otros bebés.

- ◆ Algunos niños con SAF sufrirán de retraso mental.
- ◆ Otros tendrán dificultades de aprendizaje y dificultades para controlar lo que hacen.
- ◆ Estos problemas no desaparecen. Persisten toda la vida.

¿Qué pasa si tener un bebé aun no está en mis planes?

- ◆ Muchas mujeres quedan embarazadas sin planificarlo. Ocurre todos los días.
- ◆ Y muchas mujeres no saben que están embarazada hasta después de haber tenido una o dos faltas del período.
- ◆ Las mujeres que beben alcohol y no usan ningún método anticonceptivo cuando tienen relaciones sexuales pueden quedar embarazadas y exponer a su bebé al alcohol antes de que se enteren de que están embarazadas.

¿Se puede beber un poco durante el embarazo, siempre y cuando no se trate de licores fuertes?

- ◆ No. Ninguna cantidad de alcohol es sana durante el embarazo.
- ◆ Una lata de 12 onzas de cerveza tiene la misma cantidad que una copa de 4 onzas de vino o un trago de 1 onza de un licor fuerte.
- ◆ Algunas bebidas, como los refrescos de vino, maltas o cocteles, pueden tener más alcohol que una lata de cerveza de 12 onzas.
- ◆ Lo mejor es no beber alcohol en lo absoluto durante el embarazo.



Yo bebía antes de enterarme de que estaba embarazada. ¿Qué debo hacer ahora?

- ◆ Nunca es demasiado tarde para dejar de beber. Mientras más pronto lo haga, mejor será tanto para usted como para el bebé.
- ◆ No deje de ir al control prenatal y díglele a su médico o enfermera que usted ha estado bebiendo.
- ◆ Ellos pueden darle algunas sugerencias sobre lo que puede hacer. Siga sus recomendaciones.

¿El hecho de que haya tomado alcohol durante el embarazo significa que mi bebé tendrá SAF?

- ◆ No es siempre fácil determinar si un niño sufre de SAF.
- ◆ El alcohol puede afectar de diferentes maneras a los bebés antes de nacer.
- ◆ Aun cuando un bebé no tenga todos los problemas asociados al SAF, es probable que nazca con otros problemas si su madre ingiere alcohol durante el embarazo.
- ◆ Algunos bebés tendrán dificultades de aprendizaje y de conducta.