

infórmate en:

www.embarazadasceroalcohol.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD

www.mpsi.es

**SE ESTÁS
EMBARAZADA,
CO ALCOHOL
NON HAI ESCUSA
QUE VALLA**

**Polo teu aniversario.
Porque un día é un día.
Polo voso aniversario.
Porque é o costume.
Pola despedida da túa amiga.
Por ese ascenso no traballo.
Por non quedar mal.
Pola familia.**

**O ÚNICO CONSUMO SEGURO DE ALCOHOL
É O CONSUMO CERO**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD



O consumo de alcohol durante o período previo á concepción, o embarazo e a lactación pode afectar gravemente o desenvolvemento do teu bebé, xa que este absorbe de forma directa todo o que ti tomas.

SE TI BEBES, EL TAMÉN

O consumo de alcohol produce efectos tóxicos sobre o cerebro, especialmente durante aquelas etapas da vida nas que a súa maduración non foi completada: períodos embrionario, fetal, infancia e adolescencia.

Durante a xestación, o alcohol pasa a través da placenta ata o feto. No período de lactación, pequenas cantidades de alcohol chegan ao leite materno e pasan así ao bebé, provocando a miúdo danos irreparables.

A información científica non garante un nivel seguro de consumo de alcohol, polo que o único consumo seguro é o consumo cero.

O coidado da saúde do teu bebé comeza coidando da túa e adquirindo bos hábitos que reduzan todos os riscos.

CO ALCOHOL, NINGUNHA CANTIDADE É PEQUENA

Non penses canto é moito ou canto é pouco: todo é demasiado. A máis ínfima cantidade de alcohol durante este período pode provocar alteracións no desenvolvemento do embrión e aumentar o risco de aborto. O alcohol é o responsable directo da Síndrome Alcohólica Fetal, a causa máis frecuente de atraso mental de orixe non xenética e, polo tanto, facilmente evitable.

CO ALCOHOL, O ÚNICO CONSUMO SEGURO É O CONSUMO CERO.



O CONSUMO CERO É COUSA DE MOITOS

A parella, a familia, os amigos e compañeiros de traballo desempeñan un papel importantísimo á hora de reducir a cero o consumo de alcohol dunha muller embarazada. Deben ser igual de responsables ca ela e solidarizarse en todo momento coa súa situación, evitando o consumo. O correcto desenvolvemento do bebé é un compromiso que deben adquirir tanto a muller embarazada como todas as persoas do seu ámbito.

