

A decorative graphic consisting of several connected dotted lines forming a jagged, upward-pointing shape, located in the upper right quadrant of the page.

Información

que quizás no conozca sobre el

embarazo

y el alcohol

A decorative graphic consisting of several connected dotted lines forming a jagged, downward-pointing shape, located in the lower left quadrant of the page.

fare

El embarazo es un momento emocionante, un momento en el que las personas quieren informarse sobre lo que pueden hacer para asegurarse de mantenerse saludables y darle a su bebé el mejor comienzo en la vida.

Durante el embarazo, o si está planeando un embarazo, es importante no beber alcohol. El organismo líder de Australia en investigación médica y de salud, el Consejo nacional de investigación médica y de salud, aconseja que:

Si está embarazada o planea un embarazo, no debe beber alcohol.



Esto se debe a que, en cada etapa del embarazo, el alcohol que bebe pasa directamente a su bebé. Beber alcohol durante el embarazo puede dañar el cerebro, el cuerpo y los órganos en desarrollo del bebé.



Riesgos de beber alcohol durante el embarazo

Beber alcohol durante el embarazo presenta riesgos para usted y su bebé en desarrollo, que incluyen:

- Mayor riesgo de aborto espontáneo
- Mayor riesgo de muerte fetal, parto prematuro y un recién nacido de bajo peso
- Mayor riesgo de daño al cerebro, al cuerpo y a los órganos en desarrollo del bebé, y Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF) (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD).

¿Qué es el Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal o TEAF (Fetal Alcohol Spectrum Disorder o FASD)?

TEAF (FASD) es una discapacidad de por vida causada por la exposición al alcohol durante el embarazo. La mayoría de las personas con TEAF (FASD) no presentan signos visibles, pero muchos experimentan las siguientes limitaciones:

- Retraso del desarrollo físico y emocional
- Dificultades en el desarrollo del habla y el lenguaje
- Problemas de aprendizaje, por ejemplo, mala memoria y
- Dificultad para controlar su comportamiento. ✨

Las personas con TEAF (FASD) experimentan una variedad de limitaciones y pueden necesitar apoyo diario.

Hable con su médico de familia, obstetra o partera

Si bebía alcohol antes de saber que estaba embarazada y está preocupada, o si tiene problemas para dejar de beber, puede hablar con su médico, partera u obstetra.

Los profesionales sanitarios hablan sobre el alcohol con mucha gente. Ellos pueden responder a sus preguntas e informarle sobre los servicios de apoyo en su área para usted y su bebé.

Nunca es demasiado tarde para dejar de beber alcohol durante el embarazo. El bebé se desarrolla y crece a lo largo de todo el embarazo.

Cuando planifique su embarazo y durante el mismo

El momento en que empiece a intentar quedarse embarazada es el momento en que debe dejar de beber alcohol.

La mayoría de mujeres no saben el momento en que quedan embarazadas, por lo que es importante dejar de beber alcohol tan pronto como empiece a intentarlo.

El alcohol también puede afectar la fertilidad de ambos miembros de la pareja y aumentar el tiempo que lleva quedar embarazada.

La gente puede preguntarle por qué no bebe. Si no está lista para compartir que está tratando de quedar embarazada o que está embarazada, puede decir:

- Estoy en una onda saludable y he dejado el alcohol
- No gracias, esta noche no tomo
- Mañana tengo un día importante, así que no, gracias.

Si está feliz de contárselo a la gente, simplemente diga "No, gracias, no mientras estoy tratando de quedar embarazada" o "No, gracias, no mientras esté embarazada".

Su pareja, amigos o familiares también pueden optar por dejar de beber alcohol para apoyarla.

Si le resulta difícil dejar o reducir su consumo de alcohol, puede hablar con su médico, obstetra o partera para obtener ayuda.



Al amamantar

Cuando amamanta, lo más seguro para su bebé es no beber alcohol.

El alcohol entra en la leche materna. Durante la lactancia materna, la concentración de alcohol en la leche materna es la misma que la concentración en la sangre.

Una bebida estándar puede permanecer en la leche materna hasta por dos horas.

El alcohol en la leche materna puede afectar el cerebro y la médula espinal del bebé, que continúan desarrollándose después del nacimiento del bebé.

El alcohol puede disminuir el flujo de leche y hacer que su bebé se sienta inquieto.

Puede usar la aplicación Feed Safe para saber cuándo su leche materna estará libre de alcohol.

Cosas que debe recordar

- Si está embarazada o planea estarlo, no debe beber alcohol. ✨
- El momento en que empieza a intentarlo es el momento de dejar de beber.
- El alcohol que bebe en cualquier etapa del embarazo pasa directamente a su bebé y puede dañar su cerebro, cuerpo y órganos en desarrollo.
- Puede que le resulte difícil dejar de beber alcohol; de ser así, es muy importante que busque ayuda de su médico de familia, partera u obstetra.
- Lo más seguro es no beber durante la lactancia.

Si le preocupa alguno de los problemas planteados, debe hablar con su médico, obstetra o partera.

Para obtener más información y apoyo



Obtenga más información sobre el alcohol, el embarazo, la lactancia materna y TEAF (FASD) en

everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (Línea de ayuda para el embarazo, el parto y el bebé)

1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD Línea de ayuda de Australia)

1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline (Línea de ayuda nacional sobre el alcohol y otras drogas)

1800 250 015

Directrices australianas para reducir los riesgos para la salud derivados del consumo de alcohol

nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (Asociación australiana de lactancia materna)

1800 686 268

Aplicación Feed Safe

feedsafe.net

fare.



Desarrollado por la Foundation for Alcohol Research and Education (FARE) (Fundación para la investigación y la educación sobre el alcohol). Avalado y financiado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Australia.

Obtenga más información sobre FARE en fare.org.au

Publicación - 2021