

infórmate en:

[www.embarazadasceroalcohol.es](http://www.embarazadasceroalcohol.es)



[www.mpsi.es](http://www.mpsi.es)

Por tu cumple.  
Porque un día es un día.  
Por vuestro aniversario.  
Porque es la costumbre.  
Por la despedida de tu amiga.  
Por ese ascenso en el trabajo.  
Por no quedar mal.  
Por la familia.

**SI ESTÁS  
EMBARAZADA,  
CON EL ALCOHOL  
NO HAY EXCUSA  
QUE VALGA**

**EL ÚNICO CONSUMO SEGURO DE ALCOHOL  
ES EL CONSUMO CERO**





El consumo de alcohol durante el periodo previo a la concepción, el embarazo y la lactancia, puede afectar gravemente el desarrollo de tu bebé, ya que él absorbe de forma directa todo lo que tú tomas.

## SI TÚ BEBES, ÉL TAMBIÉN

El consumo de alcohol produce efectos tóxicos sobre el cerebro, especialmente durante aquellas etapas de la vida en las que su maduración no ha sido completada: periodos embrionario, fetal, infancia y adolescencia.

Durante la gestación, el alcohol pasa a través de la placenta hasta el feto. En el periodo de lactancia incluso pequeñas cantidades de alcohol llegan a la leche materna y pasan así al bebé, provocando a menudo daños irreparables.

La información científica no garantiza un nivel seguro de consumo de alcohol por lo que el único consumo seguro es el consumo cero.

El cuidado de la salud de tu bebé empieza cuidando de la tuya y adquiriendo buenos hábitos que reduzcan todos los riesgos.

## CON EL ALCOHOL, NINGUNA CANTIDAD ES PEQUEÑA

No pienses cuánto es mucho o cuánto es poco: todo es demasiado. La más ínfima cantidad de alcohol durante este periodo puede provocar alteraciones en el desarrollo del embrión y aumentar el riesgo de aborto. El alcohol es el responsable directo del Síndrome Alcohólico Fetal, la causa más frecuente de retraso mental de origen no genético y, por tanto, fácilmente evitable.

## CON EL ALCOHOL, EL ÚNICO CONSUMO SEGURO ES EL CONSUMO CERO.



## EL CONSUMO CERO ES COSA DE MUCHOS

La pareja, la familia, los amigos y compañeros de trabajo juegan un papel importantísimo a la hora de reducir a cero el consumo de alcohol de una mujer embarazada. Deben ser igual de responsables que ella y solidarizarse en todo momento con su situación, evitando el consumo. El correcto desarrollo del bebé es un compromiso que deben adquirir tanto la mujer embarazada como todas las personas de su entorno.

