

Cuando una mujer embarazada o lactante bebe o consume otras sustancias, su futuro/a hijo/a también queda expuesto/a. El alcohol y las otras sustancias de abuso son perjudiciales para el feto y el bebé: atraviesan la placenta y llegan directamente al embrión al principio del embarazo y al feto después. Su efecto se produce sobre el sistema nervioso y otros órganos en desarrollo.

El consumo durante el embarazo de alcohol, tabaco y otras sustancias es mucho más frecuente de lo que se cree. Por ejemplo, se sabe que hasta el 60% de las mujeres embarazadas consumen alguna cantidad de alcohol y lo que es cierto es que no existe ninguna cantidad que se pueda considerar segura en esta etapa. Tampoco deben consumirse durante la lactancia materna ya que estas sustancias pueden llegar al bebé a través de la leche de la madre.



- El alcohol consumido durante el embarazo es la principal causa de trastornos del desarrollo intelectual y da lugar a una serie de síntomas que se conocen como Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF). Todos los tipos de bebidas alcohólicas pueden hacer daño al feto y al bebé.
- La nicotina del tabaco consumido en el embarazo puede causar un auténtico síndrome de abstinencia en los bebés, con irritabilidad, nerviosismo y otros signos. A largo plazo, en los/as niños/as que estuvieron expuestos/as al tabaco durante la gestación se han descrito trastornos de la conducta e intelectuales.
- El consumo de cocaína en la gestación se asocia con alteraciones de conducta y de la atención, además de malformaciones.
- El consumo de anfetaminas durante la gestación se asocia con alteraciones del desarrollo del sistema nervioso, de conducta y retraso intelectual y del aprendizaje.
- El consumo de zopiáceos (como la heroína) en el embarazo se asocia con abstinencia en los bebés y problemas de conducta e intelectuales a largo plazo.
- Finalmente, el consumo de cánnabis en el embarazo se asocia con bajo peso al nacer, alteraciones conductuales y del desarrollo intelectual a largo plazo.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN CANARIAS

CONSUMO EN EMBARAZADAS Y MADRES LACTANTES



Durante el embarazo y la lactancia materna

NO hay ninguna cantidad de alcohol, tabaco o sustancias de abuso que sea segura



Las sustancias de abuso (incluyendo tabaco y alcohol) afectan al crecimiento y al desarrollo, especialmente del cerebro y también del resto de órganos del feto. Al final del embarazo, el bebé puede nacer antes de lo esperado (prematuro), puede ser más pequeño de lo normal (con bajo peso) y puede estar irritable, dependiendo de cada sustancia. Cuando crece, puede ser hiperactivo, con trastornos de conducta o problemas para aprender. Cuando es un adolescente, muchos de ellos abandonan la escuela, no pueden conseguir un trabajo y pueden tener conductas delictivas. El grado de afectación no es siempre el mismo, pero no hay que correr ningún riesgo durante el embarazo.

No existe una cantidad de estas sustancias segura o un período de tiempo en el que se pueda consumir de forma segura durante el embarazo o cuando se está planificando. Incluso una pequeña cantidad de ellas puede ser nociva. Lo más seguro es NO consumir absolutamente ninguna cantidad durante el embarazo y la lactancia y mejor aún, desde el momento en que la mujer decide quedarse embarazada.

La prevención de todos estos problemas se basa principalmente en evitar su consumo durante el embarazo o, mejor, mientras se planifica el mismo, y también por parte de la pareja de la madre en su caso.



CONSEJOS PREVENTIVOS SI QUIERES QUEDARTE EMBARAZADA O YA LO ESTÁS O ESTÁS DANDO EL PECHO

Si no consumes alcohol, tabaco o drogas de abuso, o lo haces en pequeñas cantidades:

- Deja de consumir lo antes posible
- Coméntalo con las personas de tu entorno para que te ayuden a no consumir en ningún momento
- Elige actividades de ocio libres del consumo de sustancias

Si consumes de forma regular alcohol, tabaco o drogas de abuso o lo haces esporádicamente en grandes cantidades, necesitas ayuda para evitar el consumo:

- Habla con la matrona o el/la obstetra que te hacen el seguimiento
- Habla con las personas de tu entorno para que te ayuden a dejar el consumo
- Evita el contacto con personas, lugares o situaciones en las que el consumo es la norma
- Asegúrate de evitar el consumo también después del parto

Si no puedes dejar el consumo de alcohol, tabaco o sustancias de abuso a pesar de intentarlo:

- No faltes a las visitas de seguimiento
- Déjate acompañar por personas de tu entorno que te ayuden
- Deshazte de las sustancias que tengas a mano
- Las personas consumidoras de tu entorno también deben solicitar ayuda
- Evita el contacto con personas consumidoras
- Sigue cuidándote después del parto

Si has consumido alcohol, tabaco o sustancias de abuso estando embarazada o mientras das el pecho:

- Habla con la matrona, el/la obstetra o el/la pediatra que te hacen el seguimiento a ti y a tu hijo/a

