

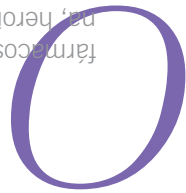


O primeiro trimestre do embarazo é o período de máis risco para a aparición de efectos físicos, xa que é cando se forman os órganos; ademais, moitas mulleres poden non saber aínda que están embarazadas. Os danos posteriores poden atrofiar o crecemento ou causar problemas no funcionamento dos órganos.

Os seus efectos dependen de varios factores: a cantidade, a frecuencia e o momento do embarazo no que se consumiu.

A maioría das drogas chegan ao feto a través da placenta. As drogas consumidas durante o período de lactación pasan ao bebé a través do leite materno.

consumo de drogas legais (alcohol, tabaco e psicofármacos sen indicación médica) e ilegais (cannabis, cocaína, heroína, drogas de síntese...) durante o embarazo supón un grave risco para a muller embarazada e para o desenvolvemento do feto, xa que incrementa as posibilidades de sufrir defectos conxénitos.



El primer trimestre del embarazo es el período de más riesgo para la aparición de efectos físicos, ya que es cuando se forman los órganos; además, muchas mujeres pueden no saber aún que están embarazadas. Los daños posteriores pueden atrofiar el crecimiento o causar problemas en el funcionamiento de los órganos.

Sus efectos dependen de varios factores: la cantidad, la frecuencia y el momento del embarazo en el que se consumió.

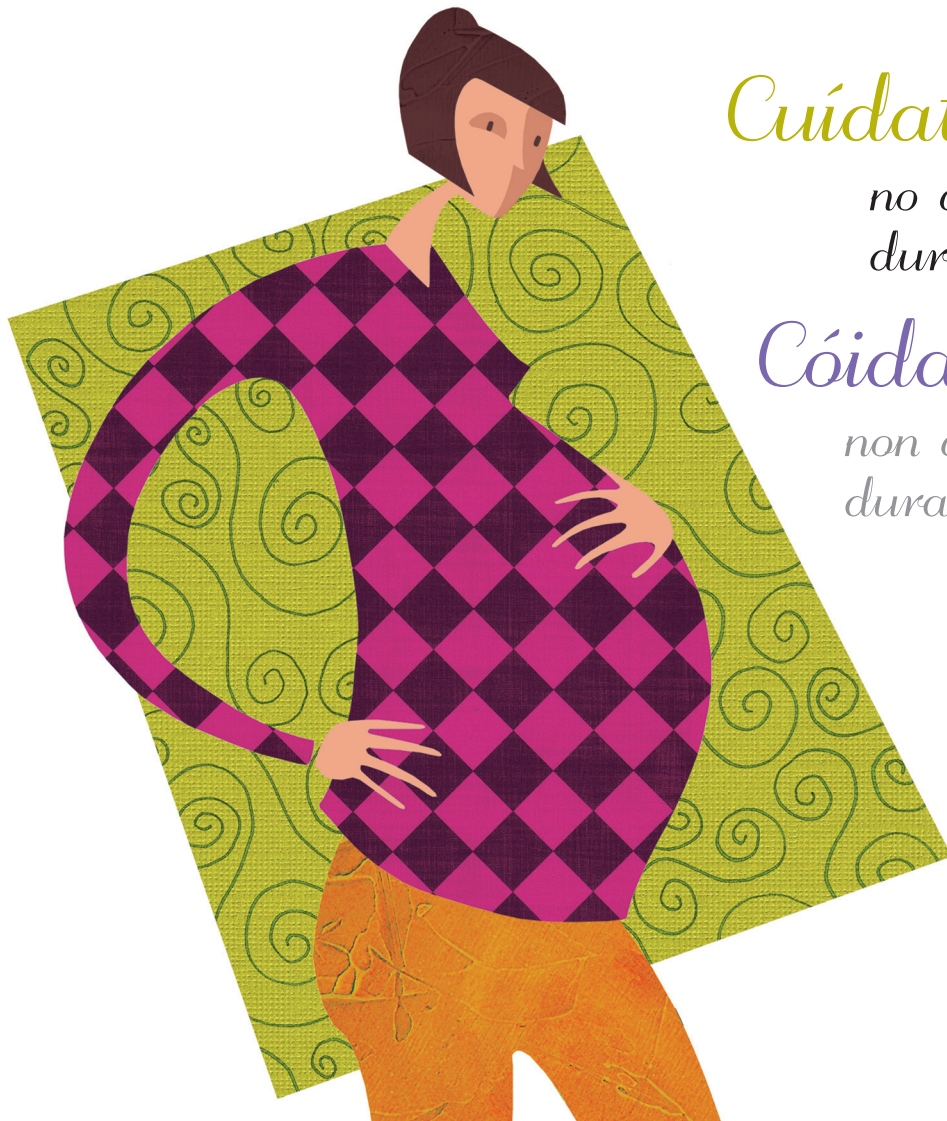
La mayoría de las drogas llegan al feto a través de la placenta. Las drogas consumidas durante el período de lactancia pasan al bebé a través de la leche materna.

El consumo de drogas legales (alcohol, tabaco y psicofármacos sin indicación médica) e ilegales (cannabis, cocaína, heroína, anfetaminas, drogas de síntesis...) durante el embarazo supone un grave riesgo para la mujer embarazada y para el desarrollo del feto, ya que incrementa las posibilidades de sufrir defectos congénitos.



*Cuídate, cuídale*  
no consumas drogas  
durante el embarazo

*Cóidate, cóidao*  
non consumas drogas  
durante o embarazo



Ayuntamiento de A Coruña  
Concello da Coruña

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

Deseño gráfico: mazairagrafismo, sl · Ilustracións: María Lires



## Riesgos más habituales para el feto

- \_ Bajo crecimiento
- \_ Poco peso al nacer
- \_ Daños en corazón, hígado y riñones
- \_ Síndrome de abstinencia después del parto
- \_ Problemas respiratorios
- \_ Problemas en el desarrollo psicomotor
- \_ Alteraciones en la memoria
- \_ Enfermedades neurológicas
- \_ Problemas de aprendizaje
- \_ Problemas de comportamiento

## Riesgos más habituales para la mujer

- \_ Incremento del número de abortos
- \_ Parto prematuro
- \_ Embarazo ectópico
- \_ Hemorragia vaginal
- \_ Problemas en la fijación de la placenta al útero
- \_ Complicaciones en el parto

## Cuestiones a tener en cuenta

- \_ Un medicamento equivocado tomado en el momento menos adecuado puede causar una anomalía física permanente en el feto. No te automediques.
- \_ Algunas infusiones de hierbas, como el hipérico o hierba de san juan, tila alpina, pueden ser contraproducentes durante el embarazo. Infórmate de sus efectos antes de consumirlas.
- \_ Reduce el consumo de café y bebidas carbónicas.
- \_ El humo del tabaco reduce el flujo sanguíneo y de oxígeno hacia el feto; evita fumar y estar en ambientes cargados de humo.
- \_ Si estás consumiendo alguna sustancia, lo recomendable es detener ese consumo. Si crees que no puedes dejarlo por ti misma, acude a servicios especializados.
- \_ Pide ayuda para manejar el estrés y las preocupaciones propias del embarazo. No recurras al uso indiscriminado de psicofármacos, ya que su consumo puede tener consecuencias negativas para ti y tu bebé.
- \_ No hay ningún momento durante el embarazo en el que el uso de alcohol y otras sustancias sea bueno.

## Durante el embarazo necesitas

- \_ Sentirte querida, apoyada y acompañada.
- \_ Realizar actividades que te relajen, como caminar y escuchar música.
- \_ Tener una alimentación sana y equilibrada.
- \_ Recibir información sobre el embarazo, el parto y la lactancia para elegir con libertad.
- \_ Que te cuenten historias felices sobre embarazo y parto.
- \_ Que te hagan sentir bien.
- \_ Que respeten tus derechos y decisiones.
- \_ Que no te presionen: nombre del bebé, elección de hospital...
- \_ Disfrutar.

## Riscos máis habituais para o feto

- \_ Baixo crecemento
- \_ Pouco peso ao nacer
- \_ Danos en corazón, fígado e riles
- \_ Síndrome de abstinencia despois do parto
- \_ Problemas respiratorios
- \_ Problemas no desenvolvemento psicomotor
- \_ Alteracións na memoria
- \_ Enfermidades neurolóxicas
- \_ Problemas de aprendizaxe
- \_ Problemas de comportamento

## Riscos máis habituais para a muller

- \_ Incremento do número de abortos
- \_ Parto prematuro
- \_ Embarazo ectópico
- \_ Hemorraxia vaginal
- \_ Problemas na fixación da placenta ao útero
- \_ Complicacións no parto



## Cuestións que cómpre ter en conta

- \_ Un medicamento equivocado tomado no momento menos axeitado pode causar unha anomalía física permanente no feto. Non te automediques.
- \_ Algunhas infusións de herbas, como o hipérico ou herba de san xoán, tila alpina, poden ser contraproducentes durante o embarazo. Infórmate dos seus efectos antes de consumilas.
- \_ Reduce o consumo de café e bebidas carbónicas.
- \_ O fume do tabaco reduce o fluxo sanguíneo e de osíxeno cara ao feto; evita fumar e estar en ambientes cargados de fume.
- \_ Se estás a consumir algunha substancia, o recomendable é deter ese consumo. Se cres que non podes deixalo por ti mesma, acude a servizos especializados.
- \_ Pide axuda para manexar o estrés e as preocupacións propias do embarazo. Non recurras ao uso indiscriminado de psicofármacos, xa que o seu consumo pode ter consecuencias negativas para ti e o teu bebé.
- \_ Non hai ningún momento durante o embarazo no que o uso de alcohol e outras substancias sexa bo.

## Durante o embarazo necesitas

- \_ Sentirte querida, apoiada e acompañada.
- \_ Realizar actividades que te relajen, como camiñar e escoitar música.
- \_ Ter unha alimentación sa e equilibrada.
- \_ Recibir información sobre o embarazo, o parto e a lactación para elixir con liberdade.
- \_ Que che conten historias felices sobre embarazo e parto.
- \_ Que te fagan sentir ben.
- \_ Que respeten os teus dereitos e decisións.
- \_ Que non che metan presión: nome do bebé, elección de hospital...
- \_ Gozar.