



## Evite el consumo de alcohol, marihuana, opioides y drogas ilícitas durante el embarazo y después del parto.

*A los bebés expuestos al alcohol y a las drogas durante el embarazo y después del parto se les puede dificultar despertarse cuando necesitan ayuda*

### Peligros del alcohol y las drogas:

- Beber, consumir drogas o tomar medicamentos que le den sueño es riesgoso mientras comparte la cama con su bebé. Es más probable que se dé la vuelta sobre su bebé mientras está bajo los efectos del alcohol.
- Compartir la cama con su bebé también es más riesgoso si usted o cualquier otra persona que comparta la cama consume alcohol, drogas o fuma.
- Lo mejor que puede hacer por su salud y la salud de su bebé es dejar de consumir alcohol, drogas o fumar. Pídale ayuda a su médico.



### Alerta para padres y cuidadores:

**Compruebe si algún medicamento que toma le produce somnolencia. Pregunte a su médico para otra opción.**



### Hablemos – Alcohol y Drogas

Evitar estas sustancias es importante para tener un embarazo y un bebé saludables.

Para obtener recursos, visite: [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)

#### TAMBIÉN EN ESTA SERIE:

Comportamiento del Bebé:  
Llanto  
Lactancia  
Cuidado Prenatal  
Compartir habitación  
Condiciones Especiales de Salud



## Evite el consumo de alcohol, marihuana, opioides y drogas ilícitas durante el embarazo y después del parto.

### Preguntas comunes de familiares y cuidadores

#### ¿Qué debo saber sobre tomar analgésicos con opioides después del nacimiento?

Hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de este medicamento.

Tome el medicamento según lo recetado por su médico.

Siga las pautas de sueño seguro y no comparta la cama con su bebé si toma medicamentos que le dan sueño.

#### ¿Qué medidas puedo tomar si mi bebé está cerca de alguien que consume alcohol o drogas?

Si su médico le receta opioides para el dolor después de dar a luz, hable con su médico sobre los riesgos y beneficios de este medicamento.

Tome el medicamento según lo recetado por su médico.

Siga las pautas de sueño seguro cuando tome medicamentos recetados que le causen sueño. Evite compartir la cama con su bebé.

#### No estoy seguro de querer hablar de esto hoy. ¿Qué otros recursos pueden proporcionar?

Sé que esto es difícil, así que está bien si no quiere hablar de esto hoy.

Revisemos su círculo de apoyo e identifiquemos a otras personas con las que pueda hablar para ayudarlo a alcanzar sus metas.

Aquí hay una lista de recursos comunitarios que incluye información sobre grupos de apoyo, apoyo de salud mental y otros recursos estatales, en caso de que los necesite.

Si estos recursos no están disponibles en su comunidad, hable con su médico o con el médico del bebé para ver cómo pueden ayudar.

#### Estoy en el programa de mantenimiento con metadona. ¿Qué recomendaciones de sueño seguro tienen para mí?

Si es posible, amamante o dele leche materna a su bebé.  
Mantenga la cuna de su bebé cerca, en su habitación.



#### Hablemos – Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre el sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas seguras para el sueño!

Para obtener recursos, visite:

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)