

Informa't en:

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



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD

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

**SI ESTÀS  
EMBARASSADA,  
AMB L'ALCOHOL  
NO HI HA EXCUSA  
QUE VALGA**

**Pel teu aniversari.  
Perquè un dia és un dia.  
Pel vostre aniversari.  
Perquè és el costum.  
Pel comiat de la teua amiga.  
Per l'ascens en el treball.  
Per no quedar malament.  
Per la família.**

**L'ÚNIC CONSUM SEGUR D'ALCOHOL  
ÉS EL CONSUM ZERO**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL  
E IGUALDAD



El consum d'alcohol durant el període previ a la concepció, l'embaràs i la lactància, pot afectar greument el desenrotllament del teu bebé, ja que aquest absorbeix de forma directa tot el que tu prens.

## SI TU BEUS, ELL TAMBÉ

El consum d'alcohol produeix efectes tòxics sobre el cervell, especialment durant aquelles etapes de la vida en què la seua maduració no ha sigut completada: períodes embrionari, fetal, infància i adolescència.

Durant la gestació, l'alcohol passa a través de la placenta fins al fetus. En el període de lactància, quantitats xicotetes d'alcohol arriben a la llet materna i passen així al bebé, provocant sovint danys irreparables.

La informació científica no garanteix un nivell segur de consum d'alcohol per la qual cosa l'únic consum segur és el consum zero.

L'atenció de la salut del teu bebé comença cuidant de la teua i adquirint bons hàbits que reduïsquen tots els riscos.

## AMB L'ALCOHOL, CAP QUANTITAT ÉS XICOTETA

No penses quant és molt o quant és poc: tot és massa. La quantitat més ínfima d'alcohol durant aquest període pot provocar alteracions en el desenrotllament de l'embrió i augmentar el risc d'avortament. L'alcohol és el responsable directe de la Síndrome Alcohòlica Fetal, la causa més freqüent de retard mental d'origen no genètic i, per tant, fàcilment evitable.

## AMB L'ALCOHOL, L'ÚNIC CONSUM SEGUR ÉS EL CONSUM ZERO.



## EL CONSUM ZERO ÉS COSA DE MOLTS

La parella, la família, els amics i companys de treball juguen un paper importantíssim a l'hora de reduir a zero el consum d'alcohol d'una dona embarassada. Han de ser igual de responsables que ella i solidaritzar-se en tot moment amb la seua situació, evitant el consum. El correcte desenrotllament del bebé és un compromís que han d'adquirir tant la dona embarassada com totes les persones del seu entorn.

