

Enganxa't a  
una nova vida!



**DURANT L'EMBARÀS,**  
**CAP CONSUM D'ALCOHOL, TABAC O DROGUES ÉS SEGUR.**



**emBaràs**  
sensealcohol

**emBaràs**  
sensedrogues



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Si planejes un embaràs, penses que pots estar embarassada o ja ho estàs, el millor per a tu i per al teu futur fill o filla és que no consumeixis cap beguda alcohòlica, ni tabac, ni cap altra droga.

**DURANT TOT L'EMBARÀS,**

**QUALSEVOL CONSUM D'ALCOHOL, TABAC O DROGUES POT DANYAR EL FETUS**



## Què has de saber?

- Durant l'embaràs **fins i tot petits consums d'alcohol** (un got de vi en els àpats, una cervesa amb les amistats, etc.), **tabac i drogues** (porros, amfetamines, etc.) **poden afectar la teva salut i, sobretot, el desenvolupament i la salut del fetus.**
- Com més quantitat i freqüència de consum més danys per a tu i el nadó.
- Es pot produir dany al fetus si es consumeix tant al principi com al final de l'embaràs. Si estàs pensant a quedar-te embarassada convé que deixis de consumir abans.

**Deixar de consumir pot reduir el risc de:**

- patir un **avortament espontani**,
- que el teu fill o filla **tingui baix pes en néixer**,
- que neixi abans del previst (**nadó prematur**) o amb síndrome d'abstinència,
- que pateixi una sèrie de **problemes físics, mentals, de comportament i d'aprenentatge** amb conseqüències al llarg de tota la vida.

El consum d'alcohol o altres drogues en els homes pot provocar infertilitat i, per tant, dificultar la fecundació i l'embaràs.

La lactància materna és el millor que pots oferir al teu nadó. Els riscos de consumir alcohol, tabac o drogues s'estenen també durant la lactància. Cal que t'abstinguis de consumir-ne.

L'ús de medicaments prescrits o no, durant l'embaràs, també pot ser perjudicial per a tu i per al fetus. Digues als i les professionals el que prens en tot moment.

El consum d'alcohol, tabac o drogues, sobretot en el context del lleure i l'oci nocturn, pot ser un factor de risc de conductes sexuals sense protecció a qualsevol edat i, per tant, de malalties de transmissió sexual i d'embarassos no desitjats o exposats a l'alcohol i les drogues.  
Protegeix-te!



## Què has de fer?

- **Parla amb la llevadora o l'obstetra** que t'atenen de tot allò que et preocupi i també dels teus hàbits de consum d'alcohol o drogues. Et podran assessorar i ajudar.
- **Valora** a continuació el teu consum d'alcohol, tabac o drogues fins ara i tingues en compte les recomanacions per deixar-ho.

**1** Si gairebé mai no consumeixes alcohol, tabac o drogues, si quan en prens **sempre és en petites quantitats** (una o dues consumicions d'alcohol, unes pipades de cànnabis, etc.) **i si tens clar que consumir-ne et pot perjudicar, a tu i al fetus**, et serà fàcil no prendre'n mentre estiguis embarassada. En aquest cas, només cal que t'ho proposis i ho mantinguis fins al final de l'embaràs.

- **Deixa de consumir** com abans millor!
- **Digues-ho a la teva parella i a les persones que t'envolten**, especialment a les teves amistats perquè s'impliquin en el que t'has proposat i no t'incitin a consumir-ne en cap moment, ni tan sols en les celebracions o festes especials (Nadal, casaments, etc.).
- **Procura diversificar el teu oci** amb activitats lliures d'alcohol, tabac o drogues.



**2** Si fas consums perjudicials d'alcohol, tabac o altres drogues (és a dir, en consumeixes regularment 3-4 vegades a la setmana), **esporàdicament en grans quantitats** (més de 5 consumicions d'alcohol, etc.) o ja has notat algun perjudici associat al teu consum en el passat (petits accidents, conflictes interpersonals, etc.), **necessitaràs suport per no consumir-ne durant l'embaràs**. Deixa-ho i, si no pots, demana ajut professional.

- **Parla amb la llevadora o l'obstetra** que et fa el seguiment per tal que valorin el tipus de suport i seguiment específic que pots necessitar.
- **Digues-ho a les persones que t'envolten**, perquè se n'assabentin, respectin la teva decisió i no t'incitin a prendre'n mai i et donin suport en cas de necessitat.
- **Procura evitar el contacte amb persones consumidores, i els llocs o les situacions** (sales de festes, bars, etc.) on saps que et serà difícil no prendre res.
- **Quan el nadó hagi nascut, no t'oblidis que la teva salut segueix sent important** i que, si reinicies el consum després de l'alletament, convé que ho facis en menor freqüència i quantitat per tal de no posar-te més en risc.

**3** Si malgrat proposar-t'ho, no pots deixar de consumir alcohol, tabac o drogues, si has perdut el control sobre els consums que fas i no pots treure-t'ho del cap, probablement **tens una dependència i pots necessitar un tractament especialitzat, la llevadora o l'obstetra** que t'atenen et poden derivar per ser atesa per altres professionals que coneixen les dificultats que poden aparèixer en deixar de consumir i la millor manera de tractar la dependència d'una forma integral. **Deixar l'alcohol, el tabac o les drogues és possible!**

- **Acudeix sense demora i sense interrupció a totes les visites.**
- **Deixa't acompanyar d'alguna persona que estigui disposada a donar-te un cop de mà.**
- **Llença tot l'alcohol i les drogues** que hi pugui haver allà on vius i no deixis que hi entri més.
- **Si la teva parella o algú del teu entorn proper també consumeix, el millor serà que demani ajuda i, si cal, que iniciï tractament.**
- **Procura evitar el contacte amb persones consumidores.**
- Si, a més a més de l'ajuda mèdica i psicològica, necessites qualsevol altre tipus de suport per dur a terme el que t'has proposat (ajudes familiars, etc.), **parla amb professionals de treball social.**
- **I, quan hagi nascut el teu fill o filla, continua cuidant-te i** fes que la teva llar sigui segura per a tu i per a les teves criatures. Protegeix-les de consums accidentals.

Un embaràs exposat a alcohol o drogues també es pot evitar també fent ús de mesures anticonceptives efectives, especialment el preservatiu, fins que assoleixis una abstinència mantinguda de totes les substàncies que estiguis prenent. Recorda també que el consum d'alcohol i drogues pot alterar el teu cicle menstrual, però igualment et pots quedar embarassada.

## Què has de fer si estàs consumint o has consumit alcohol o altres drogues estant embarassada?

- **Si has consumit alcohol, tabac o drogues estant embarassada, digues-ho.** No has de tenir cap por. Si reaccions ràpid buscant ajuda disminueixes els riscos per a tu i per el fetus. **Parla amb la llevadora o l'obstetra** que et fan el seguiment, perquè puguin valorar els danys que això hagi pogut ocasionar a la teva salut i al fetus i podran fer un bon seguiment de la teva recuperació i del seu desenvolupament fins al final de la gestació i també després del part.

L'embaràs és una bona oportunitat per plantejar-te abandonar el consum d'alcohol, tabac o altres drogues que et pot perjudicar a tu i al teu futur fill o filla. Pot ser un bon moment per canviar i millorar els teus hàbits relacionats amb el consum d'alcohol, tabac o drogues i ser un referent saludable per als teus infants.

### RECORDA!

- Durant l'embaràs i l'alletament, cap consum d'alcohol, tabac o drogues és segur.
- El consum d'alcohol, tabac o drogues pot provocar infertilitat en homes i dones i, per tant, dificultar l'embaràs.
- Procura no incitar a consumir alcohol, tabac o drogues, ni tan sols en petites dosis, a dones embarassades. La pot perjudicar a ella i al nadó que està esperant.
- Fer ús de mesures anticonceptives efectives com ara el preservatiu. És la millor manera d'evitar les infeccions de transmissió sexual i els embarassos exposats a l'alcohol i les drogues.
- En el cas que no vulguis deixar de consumir alcohol o drogues, pensa que potser no és el millor moment per tenir un/a fill/a.
- És la teva decisió, però ara les decisions ja no t'afecten només a tu.



## ON POTS TROBAR INFORMACIÓ?

Davant de qualsevol dubte, parla amb els i les professionals sanitaris que fan el seguiment del teu embaràs, amb professionals del centre d'atenció primària (CAP) o de la xarxa d'atenció a les drogodependències (XAD).

Si necessites ajuda, truca'ns

**900 900 540**

[www.liniaverda.org](http://www.liniaverda.org)

servei d'orientació sobre drogodependències



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Amb el suport de:



[http:// canalsalut.gencat.cat/](http://canalsalut.gencat.cat/)