

# Datos Sobre la Marihuana

**Ninguna cantidad de marihuana es segura durante el embarazo y la lactancia.**

- **Sólo tome** los medicamentos recetados por su médico prenatal.
- **No consuma** nada de alcohol, ni tabaco o drogas durante el embarazo y la lactancia.
- **Obtenga ayuda** para dejar de usar o reducirlo durante el embarazo y la lactancia.

## **La marihuana es una droga fuerte.**

- La marihuana contiene más de 400 sustancias químicas.
- La marihuana contiene otras drogas y venenos.
- La marihuana se consume de muchas formas:
  - Cigarrillos
  - Pipas
  - Galletas, Brownies
  - Aceites
  - Vaporizadores

# Recursos del Condado de Alameda

**Para referencias de atención durante el embarazo**

- Línea de Salud Familiar del Condado de Alameda  
1-888-604-4636
- Cuidado Prenatal gratis o de bajo costo  
[www.acphd.org/clinics](http://www.acphd.org/clinics)

**Para obtener apoyo para disminuir el uso de la marihuana, llame a**

- Servicios de Uso de Sustancias del Condado de Alameda  
1-800-491-9099
- Eden Referencias e Información del Condado de Alameda  
2-1-1

## **Programa Mamá a Bebé**

Asisten al personal médico y pacientes sobre el uso de drogas durante el embarazo y la lactancia.

[www.mothersbaby.org/es/](http://www.mothersbaby.org/es/)

1-866-626-6847 teléfono

1-855-999-3523 texto

## **Narcoticos Anonimos**

510-444-4673

# El Consumo de Marihuana No Es Seguro Durante el Embarazo

¿Sabía usted que la marihuana

- dificulta el crecimiento de su bebé?
- puede dañar el cerebro de su bebé?
- el humo de marihuana puede perjudicar a su bebé?
- permanece en la leche materna durante un largo tiempo?



# Qué Puede Ocurrirle a Su Bebé

## El Uso de la Marihuana Durante el Embarazo

- La marihuana pasa a su bebé a través de la placenta. Esto incluye fumarla y comérsela.
- Puede aumentar las posibilidades de que el bebé nazca con bajo peso.
- Su hijo/a puede tener más problemas de atención y aprendizaje si usa marihuana durante el embarazo.

## Humo de Marihuana Cerca de su Bebé

- Respirar el humo de la marihuana puede dañar a su bebé.
- Puede aumentar la posibilidad de que el bebé sufra el Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS).
- El papá y los miembros de la familia también pueden proteger al bebé del humo de la marihuana.

## Uso de la Marihuana y la Lactancia

- Causa que la droga se encuentre en la leche materna.
- La marihuana se almacena en las grasas y se libera lentamente con el tiempo, lo que significa que un bebe puede estar expuesto durante un largo tiempo.
- Las madres que amamantan deben evitar el uso de marihuana, o reducirlo.



No sabía todos los efectos dañinos de usar marihuana cuando estaba embarazada. Si lo hubiera sabido, no hubiera expuesto a mis hijos. Sé que los problemas de aprendizaje que tienen mis hijos ahora son porque fumé marihuana cuando estaba embarazada.

- *Ex consumidora de marihuana, 26 años*

# Qué le Puede Pasar

- Puede convertirse en adicta.
- Puede disminuir su memoria, aprendizaje, y atención.
- Aumentan el riesgo de tener problemas respiratorios.



**Si tiene náuseas, vómitos o falta de apetito, hable con su médico de atención prenatal.**

**Algunas maneras que ayudan son:**

- Coma cantidades pequeñas, frecuentes y saludables
- Salga a tomar aire fresco
- Use bandas “Acupressure o C-Bands”
- Coma galletas de jengibre, tome té de jengibre, o coma pedacitos de jengibre
- Tome vitamina B-6