



health

DRUGS...ALCOHOL...TOBACCO NO FRIENDS OF THE FAMILY

DURING PREGNANCY

- You are sharing your body with your baby now.
- Everything you put in your body goes into your baby's body too.
- Your baby's system is so delicate that tobacco, alcohol and drugs hurt his/her health a lot more than yours.



WHAT CAN YOU DO?

- If you smoke, quit. Smoking cigarettes can cause your baby to be born too early and too small.
- Your baby doesn't get enough food or air to grow when you smoke.
- Stay away from secondhand smoke because it is harmful to you and your unborn baby.
- Don't drink any beer, wine or liquor. Alcohol can cause permanent harm to your unborn baby.
- Stay away from all medicines until your doctor or nurse tells you which ones are safe.
- Street drugs are very dangerous. If you are using street drugs, get help from someone you trust.
- Pregnancy is not forever, but the damage to your baby from drugs you take may never go away.
- **If you need help or information contact the nurse or nutritionist at your health department.**



NOW YOU ARE A PARENT

- You are a parent who shares your home, love and time with your baby.
- Drugs, alcohol and tobacco can keep you from being the best parent you could be and may keep your child from growing up healthy and happy.



DID YOU KNOW?

- If you smoke, the air in your home is harmful to your children. Babies and children who breathe it may have more colds and sickness and may not eat or grow as well as they should.
- It is hard to be a good parent when you are under the influence of beer, wine or alcohol. Children may not get the love, care and attention they need.
- Your children want to be like you. If you drink alcohol, smoke or take drugs, your children may also want to try this.
- It costs a lot of money to raise a baby. Money spent on cigarettes, alcohol and drugs is money that could be spent on good food and family fun.
- All parents want to enjoy their children and see them grow up healthy. Alcohol, cigarettes and drugs can ruin your health and shorten your life.
- Don't trade being a parent for cancer, lung disease, heart attacks or AIDS.

Visit the Tennessee WIC Program Web site at <http://tn.gov/wic> This institution is an equal opportunity provider.



Tennessee Department of Health, Authorization No. 343260, 4,000 copies July, 2023. This public document was promulgated at a cost of \$0.19 per copy.

ED# 1000050301





DROGAS...ALCOHOL...TABACO NO SON AMIGOS DE LA FAMILIA

DURANTE EL EMBARAZO

- Ahora estás compartiendo tu cuerpo con tu bebé.
- Todo lo que entra a tu cuerpo entra al cuerpo de tu bebé.
- El organismo de tu bebé es tan delicado que los cigarrillos, el alcohol y las drogas le dañan la salud mucho más que a ti.



¿QUÉ PUEDES HACER?

- Si fumas, para de fumar. Fumar los cigarrillos pueden causar que tu bebé nazca prematuro o muy pequeño.
- Cuando fumas, tu bebé no recibe suficientes alimentos y oxígeno para ayudarlo a crecer.
- Mantente alejada del humo de segunda mano porque es daniño para ti y para tu bebé.
- No tomes ninguna cerveza, vino o licor. El alcohol puede causarle daño permanente a la criatura que todavía no ha nacido.
- No tomes ninguna medicinas hasta que tu doctor o enfermera te diga cuáles son seguras.
- Las drogas son muy peligrosas. Si estás consumiendo drogas, busca ayuda de alguien que puedas confiar.
- El embarazo no es para siempre, pero el daño que le haces a tu bebé por tomar drogas sí es para siempre.
- **Si necesitas ayuda o más información llama a la enfermera o nutricionista del departamento de salud.**



AHORA YA ERES PAPÁ O MAMÁ

- Ya compartes tu casa, amor y tiempo con tu bebé.
- Las drogas, el alcohol y el tabaco evitan que seas el mejor padre de familia que puedas ser y evita que tu hijo crezca saludable y feliz.



¿SABÍAS QUE?

- Si fumas, el aire de tu casa es dañino para tus niños. Los bebé y los niños que respiran ese aire tienden a padecer de más resfriados y enfermedades; y pueda que no coman o crezcan tan bien como deberían.
- Es difícil ser un buen padre cuando te encuentras bajo la influencia de la cerveza, el vino o el alcohol. Los niños no reciben el amor, los cuidados y la atención que necesitan.
- Tus hijos quieren ser como tú. Si tomas alcohol, fumas o consumes drogas, tus hijos van a querer hacerlo también.
- Cuesta mucho dinero criar un bebé. Dinero que se gasta en cigarrillos, alcohol y drogas es dinero que se puede gastar en buenos alimentos y en diversiones familiares.
- Todos los padres quieren disfrutar de sus hijos y verlos crecer. El alcohol, los cigarrillos y las drogas pueden arruinar tu salud y acortar tu vida.
- No cambies el ser padre por cáncer, enfermedad de los pulmones, ataques del corazón o SIDA.

