

En embaràs, pensa ena sua salut e ena tua

Cap de consum d'alcòl e drògues ei segur entath tòn mainatge o mainada

Non ne consumisques mès des deth moment que planifiques er embaràs o tan lèu que pogues!

Se ne consumisses corres eth risc:

- de patir un **avortament** espontanèu
- qu'eth tòn hilh o hilha age **baish pes en nèisher**
- que nèishe abans deth temps (**prematuro**) o damb sindròme d'abstinéncia
- que patisque **problèmes fisics, mentaus o de comportament**
- qu'age **problèmes d'aprenedissatge** damb conseqüéncias tota era vida

Demana as que t'estimen que non t'inciten a consumir alcòl e drògues, ne en petites dòsis.

Se, maugrat aué'c sajat, non pòs deishar eth consum, sustot demana ajuda ara equipa professionau que seguís era evolucion deth tòn embaràs tan lèu que sigue possible.