

Durant l'embaràs, vetlla per la seva salut i la teva

Cap consum d'alcohol i drogues és segur per al teu nadó

Deixa de consumir-ne des del moment que planifiquis l'embaràs o tan aviat com puguis!

Si en consumeixes corres 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 **problemes físics, mentals o de comportament**
- que tingui **problemes d'aprenentatge** amb conseqüències al llarg de tota la vida

Demana als que t'estimen que no t'incitin a consumir alcohol i drogues, ni tan sols en petites dosis.

Si, tot i intentar-ho, no pots deixar de consumir-ne, sobretot demana ajuda a l'equip professional que segueix l'evolució del teu embaràs el més aviat possible.