

# Cúidese bien, para que su bebé pueda ser sano

Cuando deja de fumar, tomar alcohol y consumir drogas mientras está embarazada y su bebé es pequeño, protege su salud y la de su bebé.

Cada vez que respira, su bebé también lo siente. Mientras crece dentro de usted, su bebé depende de usted para todo. Usted lo alimenta cuando come y toma líquidos, y le da oxígeno cuando respira.

Pero cuando una mujer embarazada fuma o toma alcohol o consume drogas (incluyendo medicamentos recetados por el médico), puede hacer daño a su bebé incluso antes de que nazca. La madre también se puede sentir cansada y ansiosa, o tener problemas para dormir o comer, y puede tener problemas médicos serios.

Es posible que usted tenga suerte, pero, ¿quién quiere poner en riesgo la salud de su bebé?

"Mi asesor de EARLY START me ayudó a dejar de usar cocaína. Fue difícil, porque empecé a usarla a los 17 años, y mi esposo la sigue usando. Mi hijita nació sana y pesó siete libras".  
- Cliente de Early Start

El Programa confidencial Early Start de Kaiser Permanente ayuda a las mujeres que fuman, toman alcohol o consumen drogas a tener embarazos sanos, para que puedan tener bebés sanos.

## Llame hoy mismo a Early Start

Antioch	(925) 779-5191
Daly City	(650) 301-4680
Fairfield	(707) 427-4405
Fremont	(510) 248-5745
Fresno	(559) 448-4845
Gilroy	(408) 848-7083
Hayward	(510) 784-2715
Martinez	(925) 847-5653
Milpitas	(408) 945-2098
Novato	(707) 765-3458
Oakland	(510) 752-6860
Park Shadelands	(925) 295-5621
Petaluma	(707) 765-3458
Pleasanton	(925) 847-5653
Redwood City	(650) 299-2273
Richmond	(510) 307-2025
Sacramento	(916) 614-4434
San Francisco	(415) 833-3248
San Rafael	(707) 765-3458
Santa Clara	(408) 236-4329
Santa Rosa	(707) 571-4120
Santa Teresa	(408) 972-6878
South Sacramento	(916) 688-4280
Vacaville	(707) 453-5430
Vallejo	(707) 651-2915
Walnut Creek	(925) 295-5621

## Para más información...

Llame por teléfono a su médico, enfermera practicante o a la enfermera de asesoramiento para asesoramiento médico.

Llame al Departamento de Instrucción sobre la Salud del Centro Médico de Kaiser Permanente para más información sobre temas de salud y médicos, programas educativos y recursos comunitarios.

Cuando su bebé  
está creciendo adentro,  
usted sueña con lo mejor.



# Early Start

Un programa especial de Kaiser Permanente que ayuda a las mujeres embarazadas a cuidarse mejor.



KAISER PERMANENTE®

# Usted desea dar a su bebé un comienzo sano

Está lista para amar y cuidar al nuevo bebé que crece dentro de usted.

Ese es un buen motivo para dejar de fumar, tomar alcohol y consumir drogas hoy mismo, para consultar a su proveedor antes de tomar medicamentos de venta bajo receta médica o de venta libre, y pedir ayuda extra para poder parar (y no volver a empezar).

"Antes de venir a Early Start pensé que nunca iba a dejar las drogas. Pero venir aquí y hablar sobre mis sentimientos me ayudó mucho. Tuve que enfrentar mi consumo de drogas para hacer todo a mi alcance para dar a mi bebé la mejor oportunidad de desarrollarse bien".

-Cliente de Early Start

Debido a que la nicotina y las drogas (incluyendo la marihuana y otras drogas recreativas) pasan del cuerpo de la madre al bebé, pueden afectar al bebé, además de afectar a la mamá. Es posible que el bebé necesite atención especial después de nacer.

Es posible que estos bebés lloren mucho porque son tan pequeños. Podrían tener problemas para comer, dormir o respirar. Podrían desarrollarse lentamente, tener retraso mental o tener problemas en la escuela.

Usted puede protegerse a sí misma, y proteger a su bebé, si para ahora.

## En Early Start estamos para ayudarle

Incluso si dejó de fumar, tomar alcohol o consumir drogas cuando supo que estaba embarazada, puede ser difícil no volver a hacerlo durante todo el embarazo. Estas sustancias pueden ser muy adictivas.

Early Start le ayuda a obtener el apoyo que necesita para dejarlo y no volver a fumar, tomar alcohol ni consumir drogas, mientras esté embarazada y después de que nazca su bebé. Early Start le proporciona:

- Una reunión privada con un especialista para hablar sobre sus inquietudes.
- Ayuda especial si algunos familiares hacen que le sea difícil dejarlo.
- Atención médica de un profesional que apoya sus esfuerzos para no fumar, tomar alcohol ni consumir drogas.
- Planificación de medicación adecuada para manejar el dolor sin hacer daño a su bebé.
- Remisiones a recursos en Kaiser Permanente y en la comunidad.

"Somos especialistas en ayudar a las mujeres a manejar el embarazo sin que fumen, ni consuman drogas ni alcohol. La mayoría de las futuras mamás que vienen a Early Start dejan de consumir drogas y alcohol. Pasan menos tiempo en el hospital y sus bebés nacen más sanos".

- Especialista de Early Start

## Los servicios de Early Start son confidenciales y le proporcionan:

- La oportunidad de que la escuchen y la entiendan
- Asesoramiento individual
- Asesoramiento de parejas y familiar
- Ayuda con parientes y amigos que hacen que le sea más difícil dejarlo
- Manejo del estrés
- Información sobre la crianza de los hijos
- Defensa (ayuda para obtener otros servicios de Kaiser Permanente)
- Atención de seguimiento para usted y su familia (hasta un año después de que nazca su bebé)

## Lo que puede hacer ya mismo

- Empiece donde esté
- Lo más seguro es parar por completo
- Si puede, déjelo
- Si no puede parar por ahora, Early Start le puede ayudar a hacer un plan y ofrecerle ayuda
- Siga recibiendo atención prenatal
- Coma seis comidas pequeñas por día

## Llame a Early Start hoy mismo

Los números de teléfono están en la tapa de atrás de este folleto.