

Cuando está embarazada,  
su bebé bebe lo mismo que usted.



Tenga un bebé

**saludable.**

Sea una futura mamá

**libre de alcohol.**



**DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES**  
Substance Abuse and Mental Health Services Administration  
Center for Substance Abuse Prevention  
[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

# Cada cerveza y vino puede perjudicar a su bebé que no ha nacido.

**C**uando bebe un vaso de cerveza, vino u otras bebidas alcohólicas, va a su sangre y pasa a su bebé. Y su bebé recibe la misma cantidad de alcohol como cuando toma bebidas fuertes.

El mejor momento para dejar de beber es cuando decide quedar embarazada. Si ya está embarazada y deja de beber ahora, aún puede ayudar a su bebé. El riesgo es el mismo para cualquier mujer embarazada. Toda bebida está de más.

**Para más información, visite [www.mass.gov/maclearinghouse](http://www.mass.gov/maclearinghouse).**

