

## What is it and why is it bad for the baby?

- Fetal Alcohol Syndrome (FAS) is the term used for the ways babies are harmed by alcohol the mom drank while she was pregnant.
- Drinking alcohol while you are pregnant increases the risk of alcohol-related birth defects.
- Some of the possible birth defects are below.
  - mental retardation.
  - abnormal facial features.
  - growth problems.
  - problems with the central nervous system.
  - vision and hearing problems.
  - behavior problems.
  - a hard time with learning and focusing on things.
- Alcohol can damage a fetus at any stage of pregnancy. This includes the early weeks before a woman knows that she is pregnant.
- Any alcohol use during pregnancy can lead to a bigger chance of having a miscarriage. It can also lead to premature births.
- The problems caused by FAS last throughout the child's whole life.
- None of the problems can be cured.
- Alcohol changes how the "wiring" in your baby's brain is designed.
- Alcohol-related birth defects are completely preventable.
- FAS are the most common cause for mental retardation that could have been prevented.

## What can I do?

- Drinking alcohol while you are pregnant causes FAS.
- No amount of alcohol is safe to consume while you are pregnant.
- Any alcohol consumption poses a significant risk to a developing baby.
- Ask your doctor or care manager for help if you are having trouble not drinking alcohol during your pregnancy.

*The best way to help your baby is by not drinking alcohol during your pregnancy.*

## ¿Qué es y por qué es malo para el bebé?

- Síndrome de alcoholismo fetal (SAF) es la palabra que se usa para las maneras en que los bebés sufren daño a causa del alcohol que la madre bebe mientras está embarazada.
- Beber alcohol mientras está embarazada aumenta el riesgo de que se produzcan defectos de nacimiento causados por el alcohol.
- Estos son algunos de los posibles defectos de nacimiento.
  - retraso mental
  - rasgos faciales anormales
  - problemas del crecimiento
  - problemas con el sistema nervioso central
  - problemas de la vista y de la audición
  - problemas del comportamiento
  - dificultad para aprender y concentrarse en las cosas
- El alcohol puede dañar al feto en cualquier etapa del embarazo. Esto incluye las primeras semanas antes de que una mujer sepa que está embarazada.
- Todo consumo de alcohol durante el embarazo puede causar una mayor probabilidad de tener un aborto espontáneo. Además puede causar partos prematuros.
- Los problemas causados por el SAF duran toda la vida del niño.
- Ninguno de los problemas se puede curar.
- El alcohol cambia el diseño de las “conexiones” en el cerebro del bebé.
- Los defectos de nacimiento relacionados con el alcohol son totalmente evitables.
- El SAF es la causa más común de retraso mental que se podría haber evitado.

## ¿Qué puedo hacer?

- Beber alcohol mientras está embarazada causa el SAF.
- No es seguro consumir ninguna cantidad de alcohol durante el embarazo.
- Cualquier consumo de alcohol representa un riesgo importante para el bebé en desarrollo.
- Pida a su médico o administrador de la atención médica que le ayude si tiene problemas para no beber alcohol durante su embarazo.

***La mejor manera de ayudar a su bebé es no beber alcohol durante su embarazo.***