

# Cannabis y embarazo: menos es mejor

## ¡Consejos útiles para un embarazo saludable!



El cannabis (también conocido como marihuana, hierba o marihuana) se puede consumir de muchas formas incluyendo yema, hachís o aceite. El cannabis se puede fumar, vaporizar, frotar o comer.

Un ingrediente clave en la mayoría de los productos de cannabis es el tetrahidrocannabinol (THC), que puede llegar al feto a través de la placenta o al bebé a través de la leche materna.

### Efectos del consumo de cannabis



#### Durante el embarazo

La investigación muestra un mayor riesgo de:

- Nacimiento de un niño muerto
- Bajo peso al nacer Posibles efectos a largo plazo en el bebé.
- Desarrollo cerebral más lento
- Problemas de atención
- Problemas de comportamiento
- Problemas con el aprendizaje y la memoria
- Ansiedad y depresión



#### Durante el periodo de lactancia

- El THC permanece en la leche materna durante 6 días a 6 semanas. El bombeo y descarga no reducen la exposición de su bebé al THC
- El THC en la leche materna puede adormecer a su bebé o dificultar que chupa correctamente reduciendo cuánto comen y crecen
- La exposición al THC en la leche materna puede afectar negativamente el desarrollo cerebral de su bebé

Usar la menor cantidad de cannabis posible durante el embarazo es un paso saludable que puede tomar para proteger a su bebé de posibles riesgos para la salud.

Reducir o dejar de consumir cannabis cuando ha estado ayudando con las náuseas o la ansiedad puede ser difícil o da miedo. Voltee esta página para obtener algunos consejos sobre cómo puede reducir el consumo de cannabis si lo ha estado usando para ayudar con las náuseas o la ansiedad.

# Cannabis y embarazo: menos es mejor

## ¡Consejos útiles para un embarazo saludable!

### Algunos consejos para manejar la ansiedad:



Consulte a un profesional de salud mental para que lo ayude con su estrés y ansiedad



Pregúntele a su partera o médico sobre los riesgos y beneficios de los medicamentos para la ansiedad



Evita la cafeína



Meditar



Haz ejercicio ligero y respira aire fresco



Póngase en contacto con amigos cercanos o familiares cuando se sienta ansioso

### Algunos consejos para controlar las náuseas:



Hable con su partera o médico sobre cómo controlar sus náuseas



Coma tostadas secas o galletas saladas antes de levantarse de la cama por la mañana



Bebe líquidos con frecuencia



Coma muchas comidas pequeñas en lugar de 3 grandes



Coma comida blanda como plátanos, arroz, puré de manzana, tostadas y té



Tenga ginger ale, té de jengibre hecho con jengibre real o dulces de jengibre



Hable con su partera o médico acerca de tomar vitamina B6 o usar bandas marinas (bandas de acupresión)

Si usa cannabis durante el embarazo, por favor hable con su partera o médico sobre su uso y cómo mantener a usted y a su bebé seguros

Si usted está batallando para reducir o dejar de consumir cannabis, comuníquese con su médico o llame a los servicios de salud mental del condado de Yolo: (888) 965-6647

Para más información sobre el cannabis y el embarazo, acuda a: First 5 Yolo:  
<https://www.first5yolo.org/about/community-resources/cannabis-toolkit>

o Mother to Baby Online: [www.mothers-to-baby.org](http://www.mothers-to-baby.org)

