Marihuana y embarazo

Tener un bebé sano comienza hoy

Nadie es más importante para su bebé que usted. El consumo de marihuana (cannabis, hierba, mota) en cualquier forma puede perjudicar a su bebé. Las decisiones que tome hoy pueden afectar la salud de su bebé ahora y en los próximos años.

Dele a su bebé un comienzo sano. WIC está aquí para apoyarla.

“Intenté dejar de fumar antes y no pude. Cuando estaba embarazada, pedí ayuda. Dejar de fumar fue difícil, pero lo hice. No te rindas, ¡tú también puedes hacerlo!”

Consejos para mujeres embarazadas y nuevas madres que consumen marihuana

Lo que puede hacer ahora

- Deje de consumir marihuana. Cuando usted la consume, su bebé también la consume.
- Solicite apoyo para ayudarle a dejarla; no tiene que hacerlo usted sola. Su proveedor de salud y el personal de WIC pueden sugerir recursos.
- No se rinda. Algunas personas pasan por días en los que la consumen de nuevo. Si esto le sucede, comience de nuevo el siguiente día.
- Evite el humo de marihuana de segunda mano.

Lo que puede hacer después de que nazca su bebé

- Dele pecho y evite consumir marihuana.
- Hable con su proveedor de salud o con el personal de WIC sobre la alimentación de su bebé si usted tiene preocupaciones o dudas.
- Mantenga a su bebé alejado de las personas que fuman marihuana.
- Consiga ayuda con su bebé si consume marihuana. Esto puede afectar su juicio y su capacidad para cuidar a su bebé de manera segura.

Lo que sabemos

Todavía estamos aprendiendo sobre los efectos de la marihuana durante el embarazo. Los estudios no siempre son claros, pero los expertos piensan que:

- El humo de la marihuana contiene más de 400 químicos que pueden perjudicar a su bebé aún no nacido y recién nacido.
- La marihuana puede dañar el desarrollo cerebral de su bebé.
- Los productos químicos de la marihuana pasan a su bebé aún no nacido a través de su placenta y a su bebé recién nacido a través de la leche materna.
- La marihuana aumenta las posibilidades de que su bebé:
  - Nazca demasiado pequeño o de forma prematura.
  - Nazca muerto o muera durante la infancia.
  - Tenga problemas de aprendizaje, de comportamiento y otros problemas de salud de por vida.

Todas las formas de marihuana, ya sea que se coman, se beban, se fumen o se vaporicen, contienen químicos dañinos.

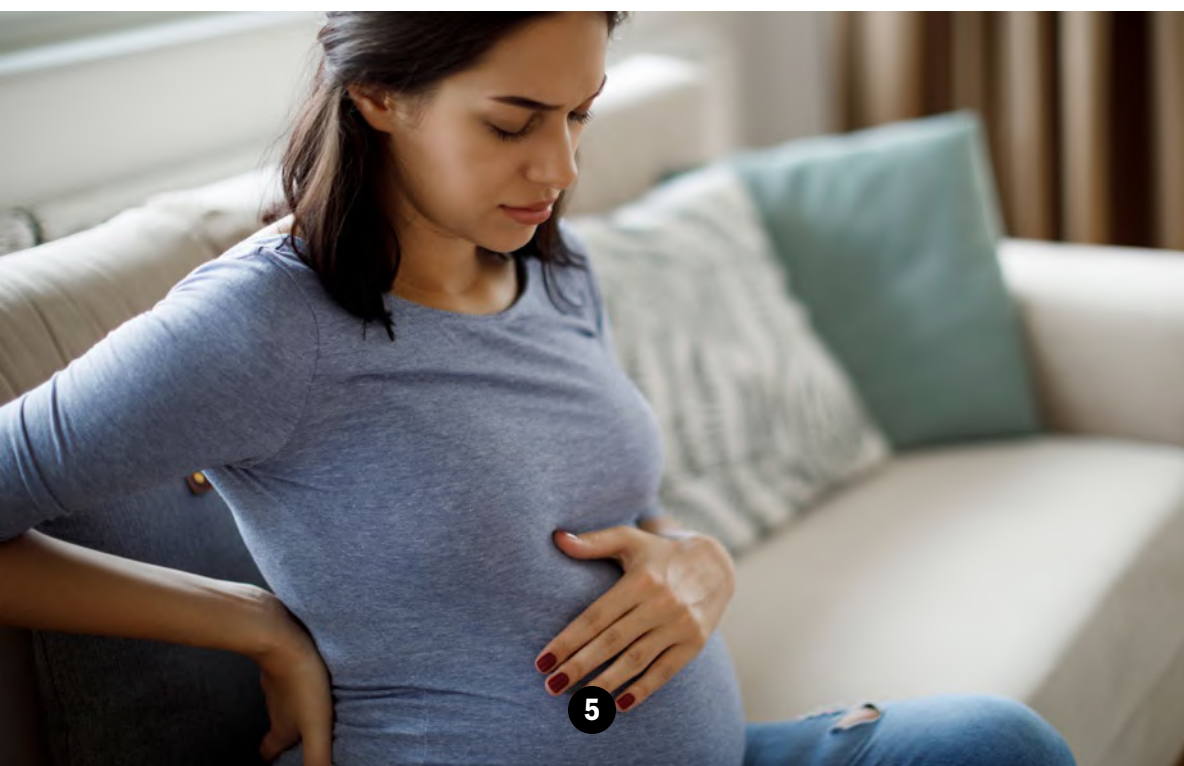
Respuestas a sus preguntas

P. La marihuana es natural y legal, entonces no hay problema si se consume durante el embarazo, ¿verdad?

R. La marihuana proviene de una planta y es legal para personas mayores de 21 años, pero eso no significa que sea segura. Consumir marihuana durante el embarazo o mientras esté dando pecho puede perjudicar a su bebé, al igual que el alcohol o el tabaco. La marihuana contiene THC, tetrahidrocannabinol. Este es un químico que la hace sentir "drogada" y puede perjudicar a su bebé.

P. ¿La marihuana ayuda a aliviar las náuseas o las náuseas matutinas?

R. No hay investigaciones que demuestren que la marihuana ayude a aliviar las náuseas o las náuseas matutinas durante el embarazo. Hacer comidas pequeñas y frecuentes o comer unas cuantas galletas saladas puede ayudar. Su proveedor de salud puede recomendar un medicamento aprobado por la Food and Drug Administration (FDA), jengibre y opciones de medicamentos de venta sin receta médica.



P. ¿Puedo usar productos de cannabidiol (CBD) que no contengan THC?

R. Es mejor evitar todos los productos que contengan CBD durante el embarazo y mientras esté dando pecho. No se conocen cantidades seguras de productos que contengan CBD. Con base en lo que se sabe hasta ahora sobre los efectos nocivos del CBD durante el embarazo y mientras esté dando pecho, existe un motivo de preocupación importante.

P. La marihuana me ayuda con la ansiedad y no puedo pasar 9 meses sin un poco de alivio. ¿Qué más puedo hacer?

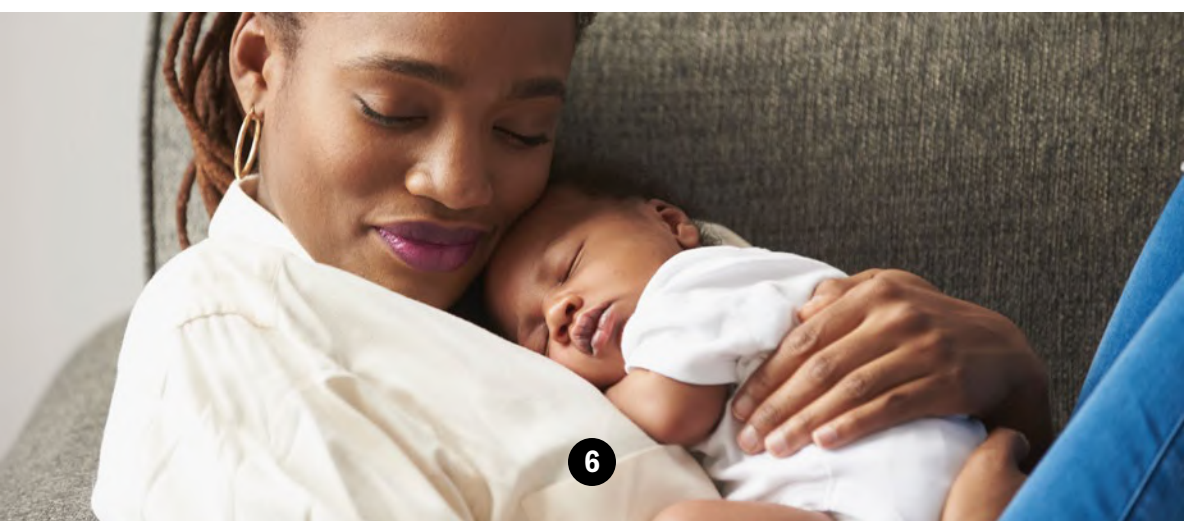
R. No tiene que lidiar con la ansiedad usted sola. Infórmele a su proveedor de salud que tiene dificultades y que desea recibir apoyo adicional. Hay tratamientos que pueden ayudar y que son seguros durante el embarazo.

P. ¿Qué sucede si reduzco mi consumo de marihuana mientras estoy embarazada?

R. Consumir menos marihuana es mejor. Sin embargo, no se conoce una cantidad segura de consumo de marihuana durante el embarazo.

P. ¿Mi bebé, al que le doy pecho, se verá afectado si espero un poco después de fumar para alimentarlo?

R. Sí. Las sustancias químicas de la marihuana entran en la leche materna y pueden permanecer allí hasta por 6 días. Su bebé se verá afectado, sin importar qué tipo de marihuana consuma.

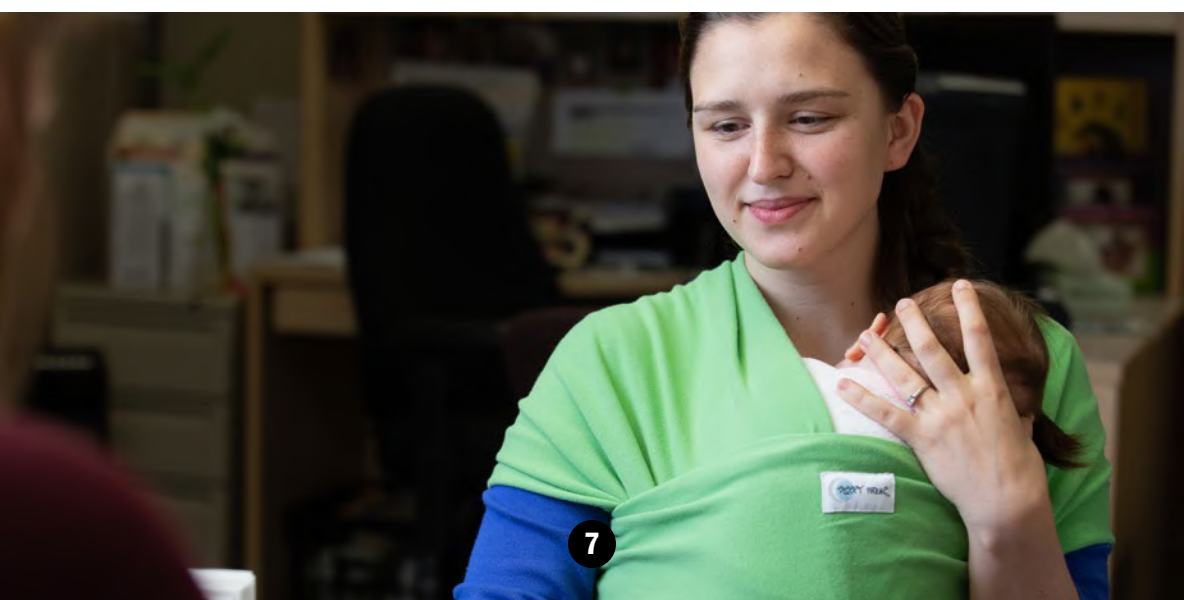


WIC ofrece estos recursos

Hable con su proveedor de salud o con el personal de WIC para obtener referencias

Obtenga apoyo

- **Llame al 2-1-1** o visite el sitio www.211.org para conectarse a los servicios y recibir apoyo.
- **Postpartum Support International** para recibir ayuda con el estrés y la ansiedad ahora mismo.
  - Visite el sitio web www.postpartum.net, llame al 1-800-944-4773 o envíe un mensaje de texto al 1-503-894-9453.
- **California Department of Health Care Services** para programas y referencias locales ante transtornos por el consumo de sustancias.
  - www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/Perinatal-Services.aspx (haga clic en “Perinatal Directory”).
- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration** para programas e información sobre transtornos por el consumo de sustancias.
  - Visite el sitio web www.samhsa.gov o llame a la línea de referencia de tratamiento disponible las 24 horas: 1-800-662-HELP (4357).



Aprenda más

- Para obtener información sobre la seguridad de los medicamentos y otras sustancias durante el embarazo o mientras esté dando pecho:
  - **Mother To Baby:** Visite el sitio web www.mothertobaby.org, llame al 1-866-626-6847 o envíe un mensaje de texto al 1-855-999-3523.
- Para obtener respuestas a preguntas sobre el consumo de marihuana antes, durante y después del embarazo, y mientras esté dando pecho:
  - **March of Dimes:** www.marchofdimes.org/pregnancy/marijuana.aspx
  - **Food and Drug Administration:** www.fda.gov/consumers/consumer-updates/what-you-should-know-about-using-cannabis-including-cbd-when-pregnant-or-breastfeeding
  - **Center for Disease Control:** www.cdc.gov/marijuana/factsheets/pregnancy.htm

California Department of Public Health,
California WIC Program
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov
09/25