



Fumar y mi bebé

Usted tiene la **MEJOR** razón para dejar de fumar

Respirar fácilmente por dos.

- Dejar de fumar ahora aumenta la cantidad de oxígeno que llega al cuerpo de su bebé y aumenta las probabilidades de que su bebé desarrolle pulmones saludables.
- ¡Dejar de fumar ahora le dará más energía y le ayudará a respirar con más facilidad!
- Dejar de fumar en una etapa temprana del embarazo le dará a su bebé la mejor oportunidad de nacer saludable. Usted y su bebé estarán más saludables cuando deje de fumar, sin importar en qué momento lo deje.

¡Nunca es tarde para dejar de fumar!

- Si deja de fumar antes del tercer mes de embarazo, su bebé tendrá mejor oportunidad de nacer con peso saludable. Los bebés que son más pequeños de lo normal tienen más probabilidades de nacer prematuramente o de permanecer en el hospital o en la unidad de cuidados intensivos neonatales (NICU) por mucho tiempo después de nacer.
- Deje de fumar antes de la semana número 30 y su bebé estará más grande que si usted continuara fumando.
- Deje de fumar por lo menos 48 horas antes del parto y su bebé tendrá más oxígeno durante el estrés del parto.
- Pregúntele a su médico sobre los tratamientos disponibles para dejar de fumar que sean compatibles con la lactancia.

Cuáles son mis riesgos? ¿Cuáles son los riesgos para mi bebé?

- Si usted fuma durante o después del embarazo, pregúntele a su médico sobre las complicaciones a continuación.
- Si usted fuma durante el embarazo, aumenta al doble el riesgo de un nacimiento prematuro y de que el bebé pese menos de 5.5 libras. Fumar puede dañar los órganos en crecimiento de su bebé, incluido su cerebro y sus pulmones. Estos problemas pueden incrementar la posibilidad de que su bebé tenga problemas de salud después de su nacimiento.
- Los bebés nacidos de madres que fumaron durante el embarazo son tres veces más propensos a morir de síndrome de muerte infantil súbita (SIDS) que los bebés de madres que no fumaron.

Sus riesgos

- Embarazo ectópico (embarazo fuera del útero)
- Aborto espontáneo
- Placenta previa
- Desprendimiento prematuro de placenta
- Esterilidad
- Diferentes tipos de cáncer
- Ataque cardíaco y derrame cerebral
- Enfisema

Los riesgos para su bebé

- Menor crecimiento fetal
- Nacimiento sin vida
- Nacimiento prematuro
- Paladar hendido
- Labio hendido
- Cánceres infantiles
- Bajo peso al nacer
- Síndrome de muerte infantil súbita (SIDS)



Comprométase a vivir sin fumar.

- La parte más difícil es no volver a fumar después del nacimiento de su bebé. Menos de la mitad de todas las mujeres que dejan de fumar durante el embarazo siguen sin hacerlo después del nacimiento.
- Continuar con su plan de vivir sin fumar asegura que su niño tenga menos resfríos, infecciones del oído, ataques de asma, bronquitis o neumonía.
- Y lo más importante es que su niño será menos propenso a fumar.



Algunos de los beneficios de dejar de fumar ahora:

- Sentirse bien sobre lo que hizo por sí misma y por su bebé.
- Aumentar sus posibilidades de tener un bebé sano.
- Reducir el riesgo de tener un aborto espontáneo o de que su bebé nazca de manera prematura.
- Disfrutar el sabor de la comida, el olor de las flores, el olor de la piel de su bebé y de la ropa limpia.
- Hacer que su aliento, pelo, ropa, casa y coche huelan mejor.
- Hacer que sus dientes sean más blancos y limpios.
- Ahorrar dinero que puede gastar en su bebé.
- Poner un buen ejemplo a medida que su hijo crece.
- Reducir los riesgos para su salud y para la salud de su bebé.
- Proteger a su bebé de los riesgos del humo de segunda mano.

¿Cuál de estas opciones la describe a usted?

- Fumo con regularidad ahora, aproximadamente lo mismo que antes de saber estaba embarazada.
- Fumo con regularidad ahora, pero menos desde que supe que estaba embarazada.
- Fumo de vez en cuando.
- Dejé de fumar cuando supe que estaba embarazada.
- No fumaba cuando supe que estaba embarazada, y no fumo ahora.

- Marque la frase de arriba que mejor describa su frecuencia actual de fumar.
- Traiga este folleto con usted para decirle a su médico o a su proveedor prenatal sobre su hábito de fumar. Con esta información, su médico puede ayudarle a comenzar un plan para dejar de fumar que funcione para usted y que aumente su probabilidad de dejarlo exitosamente.
- Llame gratis a la Línea de Texas para dejar de fumar al 877-937-7848 (1-877-YES-QUIT) y hable con un consejero para dejar de fumar.

Obtener ayuda es fácil.

Cada año, solo cinco por ciento de las personas que intentan dejar de fumar por sí solas logran hacerlo.

Las personas que piden y obtienen la ayuda necesaria para sí mismas y sus bebés aumentan al doble sus oportunidades de dejar de fumar permanentemente.

Solo tiene que llamar para obtener ayuda y apoyo. Llame gratis a la Línea de Texas para dejar de fumar al 877- 937-7848 (1-877-YES-QUIT).

¿Cuánto fuma usted diariamente?

¡Calcule la cantidad de dinero que usted puede ahorrar y gastar en su bebé cuando deje de fumar!

Fumar cigarrillos

Cantidad fumada por día	Costo por día	Cantidad gastada por año
1/2 cajetilla	\$3.25	\$1,186.25
1 cajetilla	\$6.50	\$2,372.50
2 cajetillas	\$13.00	\$4,745.00

Cigarrillos electrónicos

Recargables	\$6.99	\$2,551.35
Desechables	\$8.95	\$3,266.75

¿Qué compraría para su bebé con ese dinero?