

## Ventajas de dejar de fumar ahora

Si deja de fumar *ahora*, su bebé tendrá más posibilidades de:

- ✿ nacer a término y con un peso saludable.
- ✿ evitar gripas fuertes, infecciones del oído y enfermedades de la infancia.
- ✿ mantenerse alejado del tabaco y las adicciones.
- ✿ tener éxito en la escuela.



### Si deja de fumar *ahora*:

- ✿ le habrá dado una muestra de cariño a su bebé.
- ✿ reducirá los riesgos durante el nacimiento de su bebé.
- ✿ se sentirá mejor y tendrá más energía.

Para dejar de fumar, quizás necesite ayuda y apoyo de su familia y amigos.

## Cuando decida dejar de fumar, cuénteselo

- ✿ al padre de su bebé.
- ✿ a su familia.
- ✿ a sus amigos.
- ✿ a su proveedor de atención médica.

Llame gratis a la línea para dejar de fumar de la Sociedad Americana del Cáncer: 1-877-937-7848.

Un consejero le dará orientación gratis por teléfono a la hora que usted prefiera.

Las personas que obtienen ayuda duplican sus posibilidades de dejar de fumar de una vez por todas.

Dejar de fumar es una de las muestras de cariño más grandes que le puede dar a su bebé y que puede darse a sí misma.

1-877-937-7848 (1-877-YES-QUIT)

Sociedad Americana del Cáncer  
Confidencial. Personal.  
En cualquier momento.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades para todos.

© 2005 Departamento Estatal de Servicios de Salud.  
Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.  
stock no. 13-06-12263a 10/05

# El tabaco, su bebé y usted



Dejar de fumar es una de las muestras de cariño más grandes que le puede dar a su bebé.

Puede ser una manera de mostrarse a sí misma cuánto se quiere.

## ¿Cuál de las siguientes frases describe su actitud acerca del cigarro?

Desde que se enteró que va a tener un bebé...

- ☛ fuma la misma cantidad que antes.
- ☛ todavía fuma con regularidad, pero menos que antes.
- ☛ ahora fuma solamente de vez en cuando.
- ☛ dejó de fumar.

Es posible que haya pensado dejar de fumar muchas veces. Fumar durante el embarazo afecta al bebé de muchas maneras, y posiblemente de por vida. Éste es el mejor momento para demostrar su cariño y dejar de fumar.



## El tabaco y el recién nacido

Cuando el bebé está expuesto al humo del cigarro de otra gente, puede:

- ☛ ser más irritable.
- ☛ tener más infecciones del oído.
- ☛ sufrir más ataques de asma.
- ☛ padecer más de bronquitis y neumonía.
- ☛ ir más veces al hospital.
- ☛ tener más riesgo de sufrir SMSI.

No fume en la casa, en el carro ni cerca del bebé. Pídale a los demás que tampoco lo hagan.

## El tabaco y el bebé por nacer

Cuando una mujer embarazada fuma, esto es lo que le sucede al bebé. Fumar causa:

- ☛ un aumento del riesgo de que un retraso en el crecimiento y desarrollo de bebé.
- ☛ una reducción en el flujo de sangre y oxígeno al cerebro del bebé.
- ☛ un aumento del riesgo de que el bebé nazca muerto o que sufra Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SMSI).

Es muy importante comer alimentos nutritivos y tomar vitaminas prenatales durante el embarazo. Si fuma, esto es aún más importante.

