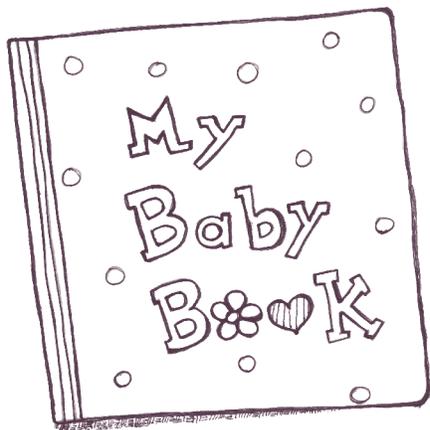


El Embarazo y Fumar

Riesgos al Bebé^{1,2}

Si usted fuma durante su embarazo, el riesgo a los siguientes problemas podría aumentar:

- **Parto prematuro** - parto que ocurre antes de la semana 37 de embarazo y que puede causar que el bebé nazca demasiado pequeño
- **Bajo peso** – Los bebés que nacen con un peso de 5 libras 8 onzas o menos podrían tener problemas para comer, aumentar de peso y combatir enfermedades
- **Menos oxígeno** – esto reduce el desarrollo del bebe, daña el corazón, los pulmones y el cerebro
- **Problemas de placenta** – el bebé no obtiene suficientes nutrientes para crecer
- **Defectos congénitos** – como el labio leporino o paladar hendido
- **Aborto espontáneo** – pérdida del bebe antes de la semana 20 de embarazo
- **Muerte fetal** – pérdida del bebe después de la semana 20 del embarazo
- **SMSL (Síndrome de Muerte Súbita del Lactante)** - Cuando un bebé de menos de un año de edad muere por causas desconocidas.



Riesgos Futuros^{3,4}

A medida que el bebé crece, pudiera tener problemas con:

- **El aprendizaje** - dificultad para aprender en la escuela
- **Los pulmones** – resfriados, sibilancias y asma
- **Los ojos** – problemas con la vista

¿Por Qué Dejar de Fumar?^{1,2,4}

Si usted deja de fumar, el riesgo a los siguientes problemas reducirá:

- Parto prematuro
- Bajo peso del recién nacido
- Aborto espontáneo
- Muerte fetal
- Defectos congénitos
- SMSL
- Problemas a futuro de aprendizaje y de pulmones

¿Qué Puede Hacer?

Cada cigarrillo que no fume ayuda a su bebe.

- Mantenga un hogar y automóvil libre del humo del cigarrillo.
- Busque apoyo
- ¡Deje de fumar!

¡Reciba ayuda GRATUITA para dejar de fumar!

1-800-45-NO-FUME

¹ March of Dimes (2015). *Smoking during pregnancy*

² March of Dimes (2018). *Low Birthweight*.

³ National Drug Institute on Drug Abuse (2018). *Tobacco, Nicotine, and E-cigarettes*.

⁴ American Pregnancy Association (2017). *Smoking During Pregnancy*

El Embarazo y Fumar

Prepárese

- P**repárese para dejar de fumar. Tenga disponible lo que va a necesitar como popotes, chicles, bocadillos saludables, etc.
- R**esista las ganas de fumar. Estas duran entre 3-5 minutos. Manténgase ocupada
- E**nfóquese en como dejar de fumar puede ayudar a la salud de su bebe.
- P**iense en las personas que le podrían brindar apoyo mientras deja de fumar.
- A**prenda sobre el embarazo. Involúcrese en cosas nuevas como clases prenatales.
- R**ecompense sus logros. Cómprase algo con el dinero que va a ahorrar al dejar de fumar.
- E**vite lugares donde la gente fuma. Vaya a lugares como el parque, un centro comercial o el cine

Aumento de peso

- P**repare bocadillos saludables como apio y zanahorias. Estos le pueden ayudar cuando sienta ganas de fumar.
- E**jercicio. El ejercicio la hará sentirse bien y prepara al cuerpo para el parto.
- S**alga a caminar, manténgase activa y consuma alimentos saludables.
- O**bserve que un aumento de peso, dentro de un límite, es parte de un embarazo saludable.

Apoyo

- A**prenda sobre el embarazo y fumar. Únase a un grupo de madres nuevas. Inscríbese en un programa para dejar de fumar.
- P**ida la ayuda que necesita para mantenerse enfocada en dejar de fumar.
- O**bserve a las personas que no fuman. Únase a ellas e imite lo que hacen en vez de fumar.
- Y**o insisto en cuidarme emocionalmente. Pido apoyo a mi familia y amigos cuando lo necesito.
- O**póngase a que se fume en su casa y automóvil. Pídale a su familia y amigos que fumen afuera.