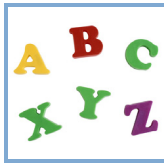


Sugerencias en general

- Haga una lista de las razones por las cuales quiere dejar de fumar. No existe mejor razón que la de estar embarazada. Lea a su lista cuando tenga la urgencia de fumar.
- Busque el apoyo de sus amistades y familiares. Déjeles saber que está intentando dejar de fumar.
- Busque maneras de sobre llevar su deseo de fumar. Masque chicle, lláme a alguien, o cepílese los dientes. Mantenga sus manos ocupadas como por ejemplo cocine. La tentación solo le durará por unos minutos. Si logra resistirse una vez, tendrá la certeza de poder repetirlo de nuevo.
- A algunas personas les encanta fumar. Usted podría buscar otras actividades que le den placer y que sean sanas para su embarazo.
- Si fuma sólo con la costumbre de hacerlo siempre a cierta hora, posiblemente sea más fácil dejar de fumar de lo que usted piensa. Descubra cuales son las situaciones que le provocan fumar y busque otras maneras de manejarlas
- Aunque no haya tenido éxito anteriormente, es importante que deje de fumar ahora, no sólo por su propia salud sino por la salud de su bebé.
- Hable con su médico si requiere de alternativas adicionales para dejar de fumar.



Recursos

La nicotina es adictiva y muchos caen en su adicción. Pero usted podrá dejar ésta costumbre. Pase más tiempo con gente que no fuma. Haga algo que le traiga placer: váya al cine o alquile una película. Haga ejercicio regularmente. Deléitese con un buen baño de burbujas u otro placer en cuanto logre un paso hacia su meta. Diseñe un plan que le funcione y mantenga una actitud positiva. Esto la llevará al éxito. Nunca es mal tiempo para dejar de fumar. Por supuesto que sería mejor si lo hace antes o a principios de su embarazo, pero si no lo ha hecho, comience ahora. Ahora que está embarazada, está respirando por dos y dejar de fumar es una de las cosas más importantes que puede hacer para tener un bebé sano. Las organizaciones a continuación la pondrán en contacto con recursos y ayuda adicional.

Línea para Dejar de Fumar de la Asociación

Americana del Cáncer 1-800-227-2345

Asociación Americana del Pulmón

1-800-586-4872

Familias Libres de Cigarrillos 1-205-975-8951

Programa Buen Comienzo de la

Fundación del Legado Americano

1-866-667-8278

Línea en Florida, Dejar de Fumar por Vida

1-877-U-CAN-NOW (822-6669)



Healthy Start Coalition
of Miami-Dade



Healthy Start Coalition of Miami-Dade

701 SW 27th Avenue • Suite 1401

Miami, FL 33135

Phone: 305-541-0210 • Fax: 305-541-0213

www.hscmd.org

Fumar y el embarazo

Fumar durante el embarazo es la causa principal de enfermedades y muertes prevenibles entre las madres y los bebés. Cuando la madre fuma es como si el bebé también lo hiciera. El bebé recibe las toxinas del humo del cigarrillo a través de la corriente sanguínea de la madre. Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para tener un bebé saludable.



Healthy Start Coalition
of Miami-Dade

¡Nunca es bueno fumar durante el embarazo! ¡Este es el momento preciso para dejar de fumar!

Se estima que del 11 al 20 por ciento de las mujeres embarazadas en los Estados Unidos fuman. Fumar durante el embarazo pone a ambos, madres y bebés, en riesgo de tener complicaciones de salud. Aquellos que fuman absorben toxinas como la nicotina y el monóxido de carbón en sus cuerpos. Las toxinas entran a la placenta donde disminuyen la cantidad de oxígeno y alimento para el bebé. Muchas veces, las mujeres tratan de disminuir el número de cigarrillos que fuman en vez de dejar de fumar completamente. Sin embargo disminuir la cantidad de cigarrillos no le ayuda a su bebé. El embarazo es el tiempo perfecto para dejar de fumar y para mantenerse libre de cigarrillos después del nacimiento del bebé.

¿Cómo afecta el fumar al bebé?

- Las mujeres que fuman durante el embarazo están más propensas a la pérdida del embarazo o a tener un embarazo ectópico comparadas con las mujeres que no fuman.
- Las mujeres que fuman durante el embarazo tienen hasta 3 veces más probabilidades de tener un bebé de bajo peso al nacer.
- Las mujeres embarazadas que fuman tienen mayores probabilidades de tener bebés prematuramente.
- El 10 por ciento de las muertes infantiles se debe a que la madre fumó durante el embarazo.

¡Cuando la madre fuma es como si el bebé lo hiciera también! ¡Deje de fumar, hágalo por usted y por su familia!

Las realidades de fumar

Fumar es muy peligroso para los bebés que aún han nacido. Los bebés de aquellas mujeres que fumaron durante su embarazo tienen mayores probabilidades de:

- Estar enfermos con más frecuencia
- Parálisis cerebral
- Nacer antes de tiempo o nacer con poco peso



Después de nacer el bebé

- Los bebés de mujeres que fuman durante y después del embarazo tienen mayores probabilidades de morir a causa del síndrome de muerte infantil súbita
- Las madres que fuman después de que nazca el bebé aumentan las probabilidades de que sus bebés sufran de asma, neumonía, bronquitis e infecciones del oído. ¡No permita que otra gente fume cerca de su bebé!
- La leche de pecho es mejor para su bebé, sin embargo, se ha encontrado nicotina en la leche de mujeres que fuman.
- Los bebés de mujeres que fumaron durante el embarazo están más propensos a resfriados y problemas pulmonares. Pueden llegar a sufrir de infecciones de oído. Es probable que tengan dificultades para aprender en la escuela, y resulten ser más bajos de estatura y de tamaño que aquellos niños de mujeres que no fumaron. Además existen mayores probabilidades de que ellos también fumen cuando sean adultos.

Deje de fumar, mientras más pronto, mejor

Por lo general aquellos que tratan de dejar de fumar lo intentan varias veces antes de tener éxito. Ahora que usted está esperando un bebé, es el tiempo perfecto para que deje de fumar y lleve a cabo un plan diseñado especialmente para usted.

¿Qué ocurre después de que deje de fumar?

- ✓ Su bebé recibirá más nutrición lo cual lo ayudará a crecer
- ✓ Aumentan las probabilidades de tener un bebé sano que tendrá mejores probabilidades de tener una niñez saludable.
- ✓ Usted tendrá más energía
- ✓ Usted podrá respirar mejor y podrá cuidar y disfrutar de su bebé.
- ✓ Cuando las madres dejan de fumar durante el primer trimestre, sus bebés tendrán el peso y las medidas corporales similares a los bebés de madres que no fumaron.
- ✓ Con el tiempo su cuerpo se repondrá. Sus riesgos de cáncer y otras enfermedades disminuirán permitiendo así que viva más tiempo y que pueda ser una mejor madre para su bebé.