

## Respiración fácil para dos.



- ➔ El dejar de fumar ahora incrementa la cantidad de oxígeno que su bebé obtendrá, así como las probabilidades de que los pulmones del bebé trabajen bien.
- ➔ ¡El dejar de fumar ahora le dará más energía y le ayudará a respirar más fácilmente!
- ➔ El dejar de fumar en los primeros meses del embarazo le da a su bebé la mejor oportunidad de nacer saludable, sin embargo:

### Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

- Deje de fumar para el tercer mes del embarazo y su bebé tendrá una mejor oportunidad de ser normal de tamaño.
- Deje de fumar para la semana 30 y su bebé será más grande que si usted hubiera seguido fumando.
- Deje de fumar por lo menos 48 horas previo al alumbramiento y su bebé tendrá más oxígeno disponible durante la labor de parto.

### ¿Cuáles son mis riesgos? ¿Los riesgos de mi bebé?

Aún si no está lista para dejar el cigarrillo por usted y su bebé, usted debe saber lo que podría enfrentar más adelante.

El fumar durante su embarazo duplica el riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo y que pese menos de dos kilos y medio (5.5 libras). Y los bebés cuyo crecimiento se ve atrofiado por el tabaco no sólo tendrán poca grasa de bebé, sino que sus cerebros y otros órganos vitales serán más pequeños.

Si usted fuma 10 o más cigarrillos por día durante el embarazo, su hijo tiene un 50% más de probabilidad de desarrollar cáncer, en particular leucemia o linfoma.

Pregúntele a su médico o a quien le brinda cuidados prenatales acerca de los trastornos, enfermedades y complicaciones que se listan a continuación.



#### Sus riesgos

Embarazo ectópico  
Aborto espontáneo  
Placenta previa  
Ruptura prematura de la placenta  
Infertilidad  
Cánceres  
Ataque cardíaco y derrame cerebral  
Enfisema

#### Los riesgos para su bebé

Disminución del crecimiento fetal  
El bebé nace muerto  
Nacimiento prematuro  
Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)  
Paladar hendido  
Labio leporino  
Cánceres infantiles  
Bajo peso al nacer

### ¿Cuántos cigarrillos fuma al día?

¡Calcule lo que ahorrará cuando deje de fumar y lo gaste en su bebé!

Cantidad que fuma por día	Costo por día	Cantidad que gasta al año
1/2 paquete	\$1.75	\$638.75
1 paquete	\$3.50	\$1,277.50
2 paquetes	\$7.00	\$2,555.00

### ¿Qué le compraría a su nuevo bebé?

#### Permanezca en el camino libre de fumar.

La parte más difícil es la de permanecer libre de fumar después de que su bebé ha nacido. Menos de la mitad de todas las mujeres que dejan de fumar durante el embarazo continúan siendo no fumadoras.

La persistencia en el plan de permanecer libre de tabaco asegura que su hijo padecerá menos resfriados, infecciones en los oídos y ataques de asma, bronquitis o neumonía. Lo más importante, será menos probable que su hijo se interese en fumar.

## Algunos de los beneficios de dejar de fumar ahora:

- Siéntase fenomenal por lo que ha hecho por usted y su bebé.
- Aumente sus probabilidades de tener un bebé saludable de talla y peso normales.
- Disminuya el riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo; o de que no nazca.
- Disfrute plenamente el sabor de la comida y el aroma de las flores, la piel de bebé, la ropa limpia.
- Haga que su aliento, cabello, ropa, hogar y auto huelan mejor.
- Haga que sus dientes estén más brillantes y más limpios.

## ¿Cuál la describe mejor?

- Fumo regularmente ahora; más o menos lo mismo que antes de saber que estaba embarazada.
- Fumo regularmente ahora, pero reduje el consumo desde que supe que estaba embarazada.
- Fumo de vez en cuando.
- He dejado de fumar desde que supe que estaba embarazada.
- No fumaba cuando supe que estaba embarazada y actualmente no fumo cigarrillos.

- ➔ De las expresiones anteriores marque la que mejor describa su hábito de fumar.
- ➔ Lleve este folleto a (o dígame a) su doctor o a quien le brinda atención prenatal. Con esta información, su médico le puede ayudar a iniciar un plan que le guste a usted y que incremente las probabilidades de que usted tendrá éxito.

## Es útil conseguir ayuda.

Cada año, sólo cerca del 5% de las personas que tratan de dejar de fumar ayuda lo logran. Aquellos que sí buscan y consiguen la ayuda que necesitan para sí mismos y sus bebés duplican sus posibilidades de dejar de fumar definitivamente.

**La ayuda y el apoyo están a sólo una llamada telefónica de distancia. Llame a la línea de ayuda gratuita de la American Cancer Society para dejar el hábito: 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)**



Stock No. 4-198A rev. 09/07

## El fumar y mi bebé



¡Felicitaciones!

Ahora usted tiene la MEJOR de las razones para dejar de fumar definitivamente.

