



Su razón para dejar de fumar es más grande cada día...

Dejar de fumar mientras está embarazada:

- Mejora la salud de su bebé durante toda la infancia, especialmente la salud de sus pulmones.
- Hace más probable que usted tenga un embarazo saludable sin complicaciones.
- Hace menos probable que su bebé nazca prematuro (antes de las 37 semanas) o nazca con bajo peso.
- Hace menos probable que su bebé nazca con ciertas anomalías congénitas.

Dejar de fumar y continuar sin fumar es importante para la salud de su bebé. Los niños que crecen en hogares libres de humo:

- Tienen un menor riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Tienen un menor riesgo de padecer bronquitis y neumonía y tienen menos infecciones del oído.
- Son menos propensos a tener asma.
 - Los niños con asma que no están expuestos al humo ambiental de tabaco duermen mejor y faltan menos días a la escuela.
- Son menos propensos a convertirse en fumadores cuando sean adolescentes.



Los hogares libres de tabaco
salvan vidas.

**Dejémos
de Fumar**
1-800-784-8669
KSquit.org

Dejar de fumar es importante para la salud de su bebé y su propia salud. No es demasiado tarde para dejar de fumar, incluso si lo ha intentado antes. ¿Sabía que “Kansas Tobacco Quitline” tiene un programa especial y gratuito para madres embarazadas? Los beneficios incluyen:

- 9 llamadas de asesoramiento con un consejero especialmente capacitado para dejar de fumar durante el embarazo.
- Información sobre los beneficios de dejar de fumar para usted **y** para su bebé.
- Materiales y recursos diseñados específicamente para ayudar a las madres embarazadas a dejar de fumar.

Kansas Tobacco Quitline es un programa del Departamento de Salud y Ambiente de Kansas.

Recursos adicionales:



Kansas Infant Death and SIDS Network

www.kidsks.org
facebook.com/KIDSnetworkKS
twitter.com/KIDSnetworkKS
instagram.com/KIDSnetworkKS

Puede reducir el riesgo de muerte relacionada con el sueño, como el SMSL, al darle a su bebé un ambiente libre de tabaco. Puede ponerse en contacto con la red KIDS para obtener más información sobre las prácticas de dormir seguro.

Gilman, Stephen E et al. "Parental smoking and adolescent smoking initiation: an intergenerational perspective on tobacco control." Pediatrics vol. 123,2 (2009).

The Health Consequences of Smoking - 50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (2014).

The Health Consequences of Involuntary Exposure to Secondhand Smoke: A Report of the Surgeon General. U.S. DHHS, CDC (2006).