

Como Dejar de fumar:

Durante y después del embarazo

No es un gran secreto que el fumar y estar embarazada no es una buena combinación. Aunque pueda ser un reto difícil de completar con tantas cosas en la mente, lo bueno es que si deja de fumar, tendrá mucha mas energía para dedicarse al cuidado de su nuevo bebe.

Beneficios al BEBE durante el embarazo:

- Se bebe será más saludable.
- Su bebe respirara mas oxigeno.
- Su bebe tendrá menos probabilidades que nazca antes de tiempo.
- Su bebe tendrá mas probabilidades de irse del hospital con usted.
- Su bebe no será expuesto a los mas de 4000 químicos del humo de cigarrillos.

Beneficios a USTED durante su embarazo:

- Usted tendrá más energía y respirara más fácilmente.
- Usted ahorrara dinero que puede usar para comprar otras cosas.
- Su ropa, automóvil, y su casa olerán mejor.
- La comida tendrá mejor olor y sabor.
- Usted será mas saludale.
- Su cuerpo recibirá mas oxigeno.
- Su embarazo podría ser más fácil.
- Tendrá menos riesgo de sangrar o de un aborto espontáneo.

Beneficios para su RECIEN NACIDO:

- Su bebe no será expuesto a los efectos secundarios del humo del cigarrillo.
- Su bebe tendrá menos probabilidad que permanezca en el hospital después del haber nacido.
- Su bebe tendrá menos probabilidad de padecer de asma.
- Su bebe sufrirá menos resfriados e infecciones de los oídos.
- Su bebe toserá y llorara menos.
- Su bebe sufrirá menos ataques de respiración sibilante.
- Su leche materna será libre de los químicos de los cigarrillos.

COMO DEJAR DE FUMAR DURANTE EL EMBARAZO

Cuales serán los peligros si no deja de fumar:

- El fumar durante el embarazo afecta el crecimiento del bebe y muchas veces resulta en un bebe de bajo peso.
- Aumentan las probabilidades de que usted sufra complicaciones o quizás sufra un aborto espontáneo si fuma durante el embarazo.
- Las probabilidades de que un recién nacido muera del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SMIS) aumentan, si la madre fuma durante el embarazo.
- Anualmente, de 8,000 a 26,000 casos nuevos de asma son diagnosticados en niños cuyas madres fuman.
- Recién nacidos que son expuestos al humo de segunda mano corren el riesgo de padecer de pulmonía, bronquitis e infecciones de los oídos.

Como puede dejar de fuma

- Decida que usted SI quiere dejar de fumar.
- Entienda las razones por la cual quiere dejar de fumar, escríbalas y siempre lleve esta lista consigo.
- Fije una fecha en la cual va dejar de fumar y mantenga este compromiso.
- En su fecha fijada, deshágase de los cigarrillos, los ceniceros, los fósforos, los encendedores; en fin todo lo que asocia con el fumar.
- Avísele a sus familiares, amistades y colegas de su meta, pidiéndoles su apoyo.
- Limpie su hogar, oficina, e automóvil para así deshacerse del mal olor del cigarrillo.

Como mantenerse libre del tabaco después del embarazo:

- Siempre lleve consigo su lista de las razones por la cual dejo de fumar.
- Recompénsese con regularidad por haber dejado de fumar.
- NUNCA tome tan siquiera una pequeña inhalada de un cigarrillo. ¡NO puede fumarse ni uno!
- No le guarde ni le compre cigarrillos a otros.
- Evite situaciones peligrosas tales como: el aburrimiento, la bebida alcohólica y el estrés. Si se encuentra en una de estas situaciones, planee de antemano como lidiar con ellas SIN fumar.
- Considérese una exfumadora.
- No crea que al nacer su bebe terminan los peligros de fumar y ya puede volver a hacerlo. Los venenos del humo de segunda mano son igualmente de peligrosos a su recién nacido.

- Si recae y vuelve a fumarse un cigarrillo, no se de por vencida - siempre recuerde que si puede volver a ser una ex -fumadora.

**SIEMPRE RECUERDE ESTAS CINCO ESTRATEGIAS PARA
EVITAR UNA RECAIDA**

- Espere
- Tome agua
- Distráigase
- Respire profundamente
- Desahóguese con un familiar o amistad

Updated Oct. 26, 2006