DÉ UN REGALO A SU BEBÉ

El fumar cigarrillo y el humo de segunda mano puede resultar en un bebé mas pequeño, quien ya es menos saludable.

La nicotina de cigarrillos hace que sus venas se cierren. Entonces su bebe recibe menos alimentos y oxigeno.

El monóxido de carbono es un veneno que proviene del cigarrillo. Y no Permite que el oxigeno llegue a su bebé.

Si usted deja de fumar . . .

- Su bebé recibirá mas alimentos y oxigeno, asi crecerá mejor.
- Los pulmones de su bebé trabajaran mejor.
- Su bebé tendrá una mejor oportunidad de nacer vivo y saludable.
- Usted y su bebé saldrán del hopital juntos.

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

He Aquí 10 Consejos Para Ayudarle A Dejar De Fumar

- Escriba toada las razones por las que quiere dejar de fumar.
- Coloque los cigarrillos fuera de su alcance, o tírelos.
- Dígale a las personas que está dejando de fumar, y pidales que le auden. Pidales que no fumen cerca de usted.
- Tome extra agua y jugo.
- Mastique cera, palillos de canela, o semillas de girasol.
- Mantenga sus manos ocupadas.
- Salga a caminar.
- Practique respirar profundo para relajarse.
- Haga planes. Siempre lleve su pasatiempo favorito.
- Recompensése a usted misma (o) con un pequeño regalo cada semana que pase sin fumar.

Los Dos Métodos Mas Efectivos Para Dejar De Fumar

Indiferente: Fume hasta el dia que va a dejar de fumar. Ese dia no fume.

Gradualmente: Escoja un dia para dejar de fumar. Cuente cuantos cigarrillos se fuma ahora. Reduzca la cantidad despacio. No fume en el dia que escogió para dejar de fumar.

Planee Un Embarazo Sin Fumar

- Use sus trucos favoritos y cotinue buscando nuevos.
- Piense a menudo que su bebé esta creciendo fuerte y saludable.
- Para relajarse, respire profundo y cuente hasta cinco. Deje salir el aire lentamente. Haga esto cinco veces.

Desarrollado por el Departmento de Salud, Familia y Servicios Comunitarios de Colorado, con la asistencia de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, Centro de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud.