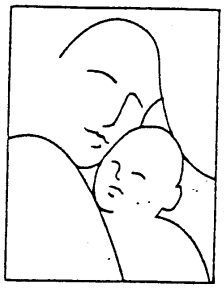
MANTENGA A SU BEBÉ LIBRE DE HUMO



EL NO FUMAR ES UNA DE LAS MEJORES COSAS QUE USTED PUEDE HACER PARA SU BEBÉ Y PARA USTED MISMA.

Usted Verá . . .

- Respirará mas fácilmente.
- Tendrá mas energia.
- Tendrá un mejor sentido del olor.
- Su aliento, pelo y ropa van a oler mejor.
- Tendrá menos arrugas y dientes manchados.
- Tendrá mas dinero para gastarlo en su bebé y usted.
- Estará orgullosa de sí misma.

Para Su Bebé . . .

- Recibirá leche materna sin nicotina.
- Tendrá menos resfriados, tos y dolores de oidos.
- Crecerá mejor.
- Tendrá menos riesgo de fumar cuando el/ella crezca.

USTED Y SU BEBÉ PUEDEN SER SALUDABLES, FELICES Y LIBRES DE HUMO PARA TODA LA VIDA.

CONSEJOS PARA NO FUMAR

Los recién nacidos necesitan muchos cuidados y las mamás se cansan. Cuando usted está cansada y frustrada, tiene mas riesgo de fumar.

- Haga tiempo para usted. Salga a caminar, tome un baño caliente, o lea una revista.
- Trabaje menos en casa y planee comidas sencillas.
- Acuéstese cuando su bebé duerme. Ponga niños mas grandes a colorear, hacer rompecabeza, o ver televisión.
- Diviertase caminando o bailando con su bebé.
- Coma una variedad de comidas saludables. Bocadillos de fruta, queso o palomillas de maiz.
- Visite regularmente amigos y familiares.
- Ingrese a un grupo de madres en la iglesia o en la escuela local.
- Planee de antemano; este lista para usar sus trucos favoritos para no fumar.
- Premiése usted misma con un pequeño regalo, cuando pase sin fumar.
- Mastique goma, palillos de canela, o semillas de girasol.

USTED PUEDE HACERLO!
USTED PUEDE ESTAR LIBRE DEL HUMO!

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.

Keep Your Baby Smoke Free

KDHE-Nutrition & WIC, 1000 SW Jackson, Ste 220, Topeka, KS 66612-1274

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION