



El tabaco puede hacerle daño a su bebé antes de nacer:

- Su bebé podría nacer demasiado temprano o demasiado pequeño.
- Su bebé podría tener problemas más adelante

Usted puede dejar de fumar. Hable con su proveedor de atención de la salud sobre qué la puede ayudar.

Estas son algunas ideas para ayudarla a dejar de fumar:

- Escriba la fecha en que dejará de fumar.
- Escriba en un diario cada vez que fume y sus razones por las que fuma.
- Haga una lista de otras cosas que puede hacer en lugar de fumar. Podría:
 - ◆ Ir a caminar.
 - ◆ Respirar profundo.
 - ◆ Comer bocadillos frescos y saludables.

También puede ayudarla:

- Escribir una lista de razones por las que quiere dejar de fumar. Péguela en un lugar donde la verá con frecuencia.
- Concéntrese en superar 1 día a la vez.
- Recuerde que las ganas de fumar solo duran 3-5 minutos y encuentre algo saludable para entretenerse.
- Pídale a un familiar o amigo que deje de fumar junto con usted.
- Piense en cómo usará el dinero que ahorrará.
- Haga su casa una zona de no fumar
- Crea un libro de bebé
- Cuelgue el ultrasonido de su bebé

- Busque un pasatiempos nuevo
- Atienda una clase prenatal o lea sobre el cuidado prenatal
- Atienda grupos de embarazo, nuevas mamás

Recuerde que cuanto antes deje de fumar, más saludable será su bebé.

¿Está lista para obtener más información?

- Llame al 1-800-NOBUTTS o al 1-800-662-8887 www.NoButts.org
- Llame al 1-800-QUITNOW o al 1-800-784-8669 www.smokefree.gov
- Llame a este número de teléfono para una clase cercana a usted: _____

Razones por las que quiero dejar de fumar:

- Para que mi bebé sea saludable.
- Porque es tan costoso.
- Para que mi casa huela mejor.
- Para que no tenga que ir a comprar cigarrillos cuando tenga al bebé
- _____
- _____
- _____