

ES IMPORTANTE SABER QUE...

- El consumo de tabaco y la exposición al humo reducen la cantidad de oxígeno que el bebé recibe a través de la placenta, lo que puede afectar a su crecimiento, aumentar el riesgo de parto prematuro y comprometer su desarrollo cerebral.
- Reducir la cantidad no es garantía de reducir el riesgo. Probablemente os será más fácil dejar de fumar del todo que fumar unos cigarrillos menos.
- No está demostrado que la ansiedad por dejar de fumar ocasione problemas en el embarazo.
- No es recomendable sustituir cigarrillos por vapores, tabaco calentado o bolsas de nicotina. No son una solución, también contienen sustancias nocivas y adictivas que atraviesan la barrera placentaria afectando al desarrollo del bebé.
- Existen fármacos seguros y eficaces para dejar el consumo de tabaco, pide información sobre el más adecuado en tu caso. Pregunta en tu centro de salud o en tu farmacia.

CON AYUDA PROFESIONAL
ES MÁS FÁCIL



EVITAD QUE SE FUME O VAPEE EN VUESTRA CASA

- Tanto el humo, como el aerosol de los vapores contienen compuestos químicos que pueden dañar a toda la familia.
- Abrir ventanas, fumar bajo el extractor de la cocina o en la terraza no evita que los tóxicos se dispersen por toda la casa.
- Los residuos de algunas sustancias quedan adheridos a la ropa, los muebles y las paredes y una vez que nazca el bebé será difícil evitar que se lleve algunos objetos a la boca.

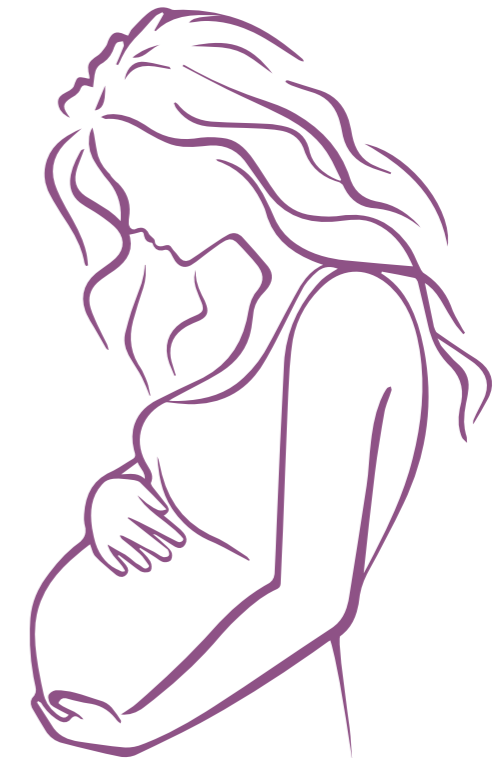
UN HOGAR SIN HUMO ES UN HOGAR MÁS SEGURO

Más información:
sinhumos@cantabria.es



IMPRE 10-1406

EL EMBARAZO, UN BUEN MOMENTO PARA DEJAR EL TABACO



Que lo normal sea no fumar

Este es un momento emocionante y lleno de cambios.

Tanto si **estás planificando tener un bebé, estás embarazada, o vas a ser padre, este es un momento perfecto para DEJAR DE FUMAR.**

No os planteéis dejar de fumar como un paréntesis; no es algo temporal hasta que nazca vuestro bebé. **ES UN CAMBIO DE VIDA, y este es el mejor momento para hacerlo.**



**LO PODÉIS HACER JUNTOS,
NO ESPERÉIS MÁS**

- Puede que os lo hayáis planteado, pero no acabáis de decidirlos.
- Quizás tenéis dudas, os preocupa sentiros mal por la abstinencia, estar más irritables o tener ansiedad.
- Incluso os sintáis culpables por no haberlo hecho antes.

¡Todo esto es normal y no debe pararos!

Reducir los riesgos del embarazo y cuidar a vuestra familia son motivos de peso para tomar la decisión hoy mismo.

POR DONDE EMPEZAR...

- **Elegid un día en el calendario:**

¡Este va a ser vuestro primer día sin tabaco! Aunque nunca es tarde para dejarlo, si estás embarazada, ¡cuánto antes, mejor!

- **Escribid vuestros motivos para dejar de fumar:**

En momentos de duda, releerlos puede ayudaros a inclinar la balanza hacia la abstinencia.

- **Haced pequeños cambios de conducta:**

Durante las primeras semanas es útil no tomar café o evitar la sobremesa. Se trata de cambiar temporalmente algunas rutinas asociadas a fumar.

- **Plantearos cada día ¡HOY NO FUMO!**

Puede que los primeros días os cueste estar sin fumar, pero **merece la pena.**

**CADA DÍA MEJORARÁ
VUESTRA SALUD Y LA DEL BEBÉ**

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Cuando se deja el tabaco en cualquier momento de la vida mejora la presión arterial, se normaliza la función respiratoria y se reduce la posibilidad de desarrollar diferentes tipos de cáncer o enfermedades cardíacas.



ADEMÁS, PARA LA MADRE:

- Mejora la respiración y la llegada de oxígeno a los tejidos.
- Disminuye el riesgo de embarazo ectópico, aborto, problemas de placenta y parto prematuro.
- Mejora la calidad y cantidad de leche materna.



Y PARA VUESTRO BEBÉ:

- Disminuye el riesgo de síndrome de muerte súbita del lactante.
- Mejora el desarrollo y función pulmonar.
- Reduce el riesgo de bajo peso al nacer.
- Disminuye el riesgo de otitis, alergias o problemas respiratorios.