



PRIMEROS PASOS

¡Nunca es demasiado tarde para dejarlo!

¿Le daría un cigarro a su bebé? Claro que no. Sabe que esas cosas son malas para los bebés. ¿Pero sabía que cada vez que una mujer embarazada fuma, toma alcohol o consume drogas, incluso marihuana, su bebé también lo hace?

Esto puede causar problemas como:

- Aborto espontáneo (cuando el bebé muere durante el embarazo)
- Que sea un bebé más pequeño o enfermizo
- Parto prematuro (cuando el bebé nace antes de tiempo)
- Defectos de nacimiento, como dedos faltantes en las manos o los pies
- Problemas de aprendizaje
- Incluso la muerte en ocasiones

SI FUMA

- Deshágase de sus cigarros.
- Tampoco los cigarros electrónicos son seguros para el bebé.
- Cuando tenga ganas de fumar, mastique chicle, coma palitos de zanahoria o mastique una pluma (es mejor que un cigarro).
- Beba mucha agua.
- Ocúpese planificando la llegada del bebé.
- Separe todo el dinero que se ahorra al no comprar cigarros y comprese algo especial.
- Pida ayuda a su médico para dejar de fumar. Es posible que le receten un parche de nicotina.



¡Nunca es demasiado tarde para dejarlo!

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

SI FUMA

¿Le gustaría recibir ayuda para dejar de fumar?
Llame a la Línea de ayuda para fumadores de California al **1-800-662-8887**
www.nobutts.org

SI TOMA ALCOHOL

- Aléjese del alcohol durante su embarazo. Si no puede dejarlo, comuníquese a Alcohólicos Anónimos al 510-839-8900.
- Si sus amigos le dicen que tome, dígales “No, gracias. ¡Quiero un bebé sano!” Incluso podría decir que el alcohol la hace sentir mal, otra excelente razón para que una mujer embarazada no tome alcohol.



SI CONSUME DROGAS ILEGALES

Va a tener un bebé. Es tiempo de desintoxicarse o su bebé podría nacer siendo adicto, o algo peor. No tenga miedo de pedirle ayuda a su médico. O puede comunicarse al 1-800-491-9099. Existen programas especiales para mamás.

Incluso los medicamentos de las farmacias que son buenos para los adultos pueden ser malos para su bebé. ¡Consulte a su médico o partera antes de tomar CUALQUIER medicamento!

CUÍDESE

- Pase tiempo con las personas que apoyan su decisión de dejarlo.
- Busque ayuda. No está sola.
- Permanezca alejada del humo de otras personas. Puede dañarla a usted y a su bebé.

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.