

Deja de fumar por la salud de tu bebé



WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Si fumo, ¿cuáles son los riesgos para mi bebé?

- **Aborto espontáneo o pérdida fetal**
- Parto prematuro (antes de las 37 semanas de gestación)
- Muerte súbita inexplicable de un bebé (SUDI, por sus iniciales en inglés) o muerte infantil súbita
- Peso bajo de nacimiento y problemas respiratorios

¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar durante el embarazo?

- Mejor salud y bienestar
- Más dinero en tu bolsillo
- Mejor nutrición para tu bebé
- Menos productos químicos dañinos en tu flujo sanguíneo

El tabaquismo (la adicción al tabaco) en el embarazo es una de las principales causas de las pérdidas fetales

Llama a Quitline al 13 7848 o visita quit.org.au

Deja de fumar por la salud de tu bebé



WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

¿Quiénes te pueden ayudar para dejar de fumar durante el embarazo?

Si estás pensando en dejar de fumar, tu partera, médico de cabecera u obstetra pueden ayudarte recomendando:

- Servicios de asesoramiento para ayudarte a abordar tus factores desencadenantes
- Algunas mujeres pueden necesitar productos para dejar de fumar

El servicio de asesoramiento más común para mujeres embarazadas es Quitline, que cuenta con asesores especialmente capacitados que te ayudarán a tratar de dejar de fumar sin hacerte sentir culpable. Llama gratuitamente a Quitline de tu localidad al 13 7848 o descarga la aplicación “Quit for you – quit for two”, formulada para mujeres embarazadas.



Es preferible dejar de fumar tan pronto como sea posible pero dejarlo en cualquier momento de tu embarazo será beneficioso para ti y tu bebé.

Mitos y realidades sobre el tabaquismo en el embarazo

Ya tengo tres meses de embarazo. ¿de qué sirve dejar de fumar ahora?

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dejar de fumar en cualquier momento durante el embarazo reduce el daño para ti y tu bebé.

¿Qué tal si reduzco mi consumo?

La reducción del consumo no reduce los riesgos para tu bebé o para ti.

Fumar me relaja cuando estoy estresada, ¿no es eso preferible para mi bebé?

En realidad, fumar acelera tu ritmo cardíaco, aumenta tu presión arterial y afecta el ritmo cardíaco de tu bebé. Otras formas de relajación son mucho mejores y más seguras para ambos.

Llama a Quitline al 13 7848 o visita quit.org.au