

# 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](http://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](http://quit.org.au)**