

# GOING SMOKE-FREE FOR YOU AND YOUR BABY

Finding the right time to quit smoking or using tobacco can be hard. Quitting is the most important step you can take during your pregnancy to increase your baby's chances for a healthy life. **It's never too late to quit.**<sup>1</sup>

## Quitting while you are pregnant<sup>1</sup>

- Quitting smoking lowers your chances of bleeding too much during delivery. This makes delivery safer for you and your baby.
- Smoking during pregnancy increases your chance of going into labor early and having a small, under-weight baby.
- Labor can put more stress on a smaller, under-weight baby. Smaller babies also may have more serious health problems.



## Living in a smoke-free home

The home is the main place where children are exposed to secondhand smoke.<sup>2</sup> The only way to truly reduce the health risk from secondhand smoke exposure is to make your home smoke-free.

## Babies and young children who are NOT exposed to smoke typically have<sup>1,2</sup>

- Fewer coughs and chest colds
- Lower chance of getting bronchitis or pneumonia
- Fewer ear infections
- Miss fewer days of school because of asthma attacks, if they have asthma
- Less likely to be smokers as adults



## What about electronic cigarettes?<sup>3</sup>

**Quitting all forms of tobacco products, including e-cigarettes, is best for you and your baby.** E-cigarettes and other products containing nicotine are not safe during pregnancy.

Talk to your doctor or call the number below for help to quit smoking or using other tobacco products.

**Call 1-877-YES-QUIT (1-877-937-7848)  
or visit [www.YesQuit.org](http://www.YesQuit.org)**

### References:

- 1) U.S. Department of Health and Human Services. (2014). Quit smoking for mom and baby. Retrieved from: <https://women.smokefree.gov/quitting-for-two/quit-smoking-for-mom-baby.aspx>
- 2) As cited, Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Going smoke-free matters; Multiunit Housing. Retrieved from: <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Going-Smokefree-Matters-Multiunit-Housing-Infograp/d9eu-6czt/data>
- 3) Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Reproductive health: Tobacco use and pregnancy. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/index.htm>

# ESTAR LIBRE DE TABACO PARA USTED Y SU BEBÉ

Puede ser difícil encontrar el mejor momento para dejar de fumar o de usar tabaco. Dejar de fumar es el paso más importante que usted puede dar durante su embarazo para aumentar las posibilidades de que su bebé tenga una vida sana. **Nunca es tarde para dejar de fumar.**<sup>1</sup>

## Dejar de fumar mientras está embarazada<sup>1</sup>

- Dejar de fumar disminuye la posibilidad de mayor sangrado durante el parto y ayuda a un parto más seguro para usted y su bebé.
- Dejar de fumar durante el embarazo aumenta la posibilidad de que el parto se adelante y tener un bebé más pequeño y bajo de peso.
- El parto puede ocasionar mayor tensión en un bebé más pequeño y bajo de peso. Los bebés más pequeños también pueden tener problemas más graves de salud.



## Vivir en un hogar libre de humo

El hogar es el principal lugar donde los niños están expuestos al humo de segunda mano.<sup>2</sup> La única manera de reducir verdaderamente el riesgo de salud de la exposición al humo de segunda mano es haciendo de su hogar un sitio libre de humo.

## Los bebés y los niños pequeños que NO están expuestos al humo regularmente tienen<sup>1,2</sup>

- Menos tos y resfriados
- Menos posibilidades de bronquitis o neumonía
- Menos infecciones del oído
- Pierden menos días de clase debido a ataques de asma, si tienen asma
- Menos posibilidades de fumar cuando sean adultos



## ¿Y sobre los cigarrillos electrónicos?<sup>3</sup>

Para usted y su bebé es mejor dejar todo tipo de productos de tabaco, incluyendo los cigarrillos electrónicos. Los cigarrillos electrónicos y otros productos que contienen nicotina no son seguros durante el embarazo.

Para solicitar ayuda para dejar de fumar o dejar de usar otros productos de tabaco hable con su médico o llame al número siguiente:

**Llame al 1-877-937-7848  
O visite el sitio [www.YesQuit.org](http://www.YesQuit.org)**

#### Referencias:

- 1) U.S. Department of Health and Human Services. (2014). Quit smoking for mom and baby. Retrieved from: <https://women.smokefree.gov/quitting-for-two/quit-smoking-for-mom-baby.aspx>
- 2) As cited, Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Going smoke-free matters; Multiunit Housing. Retrieved from: <https://chronicdata.cdc.gov/Policy/Going-Smokefree-Matters-Multiunit-Housing-Infograp/d9eu-6c2r/data>
- 3) Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Reproductive health: Tobacco use and pregnancy. Retrieved from: <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy/index.htm>