

Nombre: _____ Fecha: _____

Dejar de fumar antes del embarazo

 **Estoy pensando en quedar embarazada.**

Me gustaría quedar embarazada en este momento de mi vida: _____

Complete una respuesta que tenga sentido para usted, como la edad o el año en el que desea quedar embarazada.

Fumar/vapear y fumar/vapor de segunda mano (inhalar el humo/vapor de otras personas) puede causar problemas a alguien que quiere quedar embarazada o que ya está embarazada, incluyendo:

- Problemas para quedar embarazada
- Placenta alejándose del útero
- Placenta que cubre el cuello uterino
- Trabajo de parto prematuro (también llamado parto prematuro)

Fumar/vapear y el humo/vapor de segunda mano durante el embarazo también pueden causar problemas al bebé, que incluyen:

- Nacer demasiado pequeño
- Nacer demasiado pronto
- Morir antes o poco después del nacimiento
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Defectos de nacimiento



¡El mejor momento para dejar de fumar es antes de quedar embarazada (pero dejar de fumar en cualquier momento es una buena idea)! Dejar de fumar ahora ayudará a que su cuerpo esté más saludable para que pueda quedar embarazada más fácilmente, pueda llevar a su bebé a término y ayudar a que su bebé esté más saludable a medida que se desarrolla.

 **Escribe una meta que tengas para tu futuro bebé o haz un dibujo que represente tu meta.**

