

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 el humo/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 dejarlo en cualquier momento es una buena idea!). Dejar de fumar ahora ayudará a tu cuerpo a estar más saludable, lo que te permitirá quedar embarazada más fácilmente, llevar a tu bebé a término completo y ayudar a que tu bebé sea más saludable mientras se desarrolla.

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

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.