



**PROTEJA A SUS HIJOS del humo del tabaco.**

**NO FUME durante su embarazo.**



**NUNCA FUME alrededor de los recién nacidos y niños.**

- Pídale a las personas que no fumen en su hogar. Incluyendo a las niñeras, personas que cuidan de los niños, amigos y familiares.
- Pídale a los fumadores que salgan afuera cuando quieran fumar.
- No fume o permita que otros fumen en su automóvil.
- Asegúrese que el centro de cuidado infantil, la escuela y otros lugares que su hijo frecuenta estén libres de humo.
- Ayude a las personas que están tratando de dejar de fumar.

**PIDALE A SU COMPAÑERO y amigos que no fumen alrededor suyo durante su embarazo.**



El humo de segunda mano no es bueno ni para usted ni para su bebé.

Aumenta las posibilidades de que tenga un bebé de bajo peso.

Su bebé también corre el riesgo de tener otros problemas de salud.



**CONSEJOS PARA UN BEBÉ SALUDABLE**

**POR LA SALUD DE SU NIÑO EVITE FUMAR, EL ALCOHOL Y LAS DROGAS**

**Consejos para cuidarse a si misma y a su bebé**



**NO TOME alcohol o use drogas durante su embarazo.**

- Lo que usted fume, tome o use puede dañar a su bebé.
- El uso del alcohol puede causar que los bebés nazcan con cabezas pequeñas, defectos del corazón y otros problemas.
- El uso de las drogas puede causar que los bebés nazcan con daños cerebrales o defectos de nacimiento.
- Si necesita ayuda para dejar de fumar, beber o usar drogas, consulte con su doctor o clínica local. Obtenga ayuda de su doctor o clínica.



**EL HUMO DE SEGUNDA MANO es especialmente dañino para un recién nacido.**

- El humo le dificulta la respiración a los bebés.
- Los bebés tienen pulmones muy pequeños y las vías respiratorias se hacen más pequeñas cuando los bebés respiran aire con humo.
- Un bebé también tiene más probabilidades de morir del Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS por sus siglas en inglés) o muerte de cuna, si la madre fuma durante su embarazo o si hay fumadores en el hogar.



**CONSULTE CON SU DOCTOR o clínica antes de tomar alguna medicina durante su embarazo.**

- Algunas medicinas pueden dañar a su bebé.
- Dígale a su doctor o trabajador de salud acerca de todas las medicinas y drogas que toma. Consulte con su doctor antes de tomar cualquier medicina, inclusive una aspirina.

Comuníquese con la Línea de Ayuda Para los Fumadores de California al (800) NO BUTTS o (800) 662-8887 o la Línea de Ayuda Para el Uso del Alcohol o Drogas al (800) 252-6465, si usted o alguien a quien usted ama necesitan ayuda para dejar de fumar.