



# *TOBACCO SMOKE AND YOUR BABY*

What you need to know to keep your baby healthy —  
even if you don't smoke.

## **THE GOOD NEWS:**

**You can do  
something to  
keep your baby  
healthy and safe  
from cigarette  
smoke!**

## **If You Smoke While You are Pregnant:**

Toxic chemicals you breathe in from cigarettes can harm you and your unborn baby.

## **Secondhand and Thirdhand Smoke:**

Even if you don't smoke, secondhand and thirdhand smoke from other people's cigarettes can harm you and your baby.

## Women who smoke while pregnant may have:



- A miscarriage
- Their baby early (prematurely)
- A baby that weighs less than 5 1/2 pounds (Low Birth Weight)
- Complications with the pregnancy
- A baby at risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- A baby with health and development problems as the baby grows



## Even if you don't smoke:

Secondhand and thirdhand smoke can increase your baby's chances of:

- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- Ear infections, asthma, allergies, pneumonia, bronchitis
- Respiratory and lung infections
- Slow lung growth
- Learning disabilities



## Tobacco Smoke is Dangerous!

**Secondhand smoke** - the smoke from a cigarette or from a smoker's mouth

**Thirdhand smoke** - the chemicals in smoke that settle on clothes, hair, furniture, drapes, carpets, counters and other surfaces

## Help protect your baby before and after birth.

- Try to quit smoking
- Change your clothes after smoking and before holding your baby
- Don't allow smoking near your baby
- Don't allow smoking in your home, car, or daycare

# Thinking about Breastfeeding?

The chemicals in cigarettes that you smoke can get into your breast milk. It is healthier for you and your baby if you do not smoke.

If you cannot quit, it is still better to breastfeed than to give your baby formula.

If you smoke, do so after you breastfeed. Go outside, away from your baby and change your clothes before holding your baby.



## Benefits of quitting

When you quit smoking so does your baby.

### Your baby will:

- Have more oxygen to grow
- Have a better chance of having healthy lungs
- Be less likely to be born too early or too small
- Be more likely to have a healthy birth and not need a long hospital stay
- Be less likely to have ear infections, asthma and bronchitis growing up



### You will:

- Enjoy more energy and breathing easier
- Be less likely to have pregnancy complications
- Taste and smell food better
- Be less likely to have health problems from smoking
- Feel good knowing that you are helping your baby to grow and be healthier
- Have more money to spend

# Tips to Help You Quit



- There are many reasons to quit: a healthier baby, better health, more energy, more money to spend, less wrinkles. Find your reasons and write them down. It will remind you why you're quitting.
- Write down the things that make you want to smoke. Then write down how you can deal with the triggers instead of smoking.
- Talk to your health care provider about medications that may help.
- Find the support you need. Let your family and friends know you are quitting. Ask them to help you. Also, call the **Connecticut Quitline at 1-800-QUIT NOW** for information and support.



- Set a quit date. Write it down everywhere. The night before your quit date throw away all of your cigarettes, ashtrays, and lighters.
- Change your routines that involve smoking. For example, if you usually smoke after eating, get up from the table and go for a walk. If you usually smoke with coffee, try tea instead. Avoid places where smoking is allowed.
- Keep your hands busy, find something you like to do. Some examples are doodling, knitting, playing cards, or playing with paper clips.
- Drink water. This helps to flush the nicotine and other chemicals out of your body and is healthy for your baby too.
- Stress can be a big trigger. A new baby can make it even harder to quit. Learn ways to cope with stress without smoking. Ask for help with your baby.
- In case you slip, don't give up, just try to quit again. It may take a few tries to quit for good.

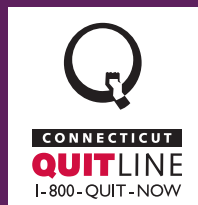
## For More Information:

**Connecticut Quitline**  
1-800-QUIT NOW, 1-855-DEJELO YA

**Become an EX program**  
[www.BecomeAnEx.org](http://www.BecomeAnEx.org)

**CT Department of Public Health**  
[www.ct.gov/dph/tobacco](http://www.ct.gov/dph/tobacco)

**Infoline** at 211



This institution is an equal opportunity provider

# *HUMO DEL TABACO Y SU BEBÉ*



Lo que usted necesita saber para mantener su bebé saludable aunque usted no fume.

## **LAS BUENAS NOTICIAS:**

**Usted puede hacer algo para mantener a su bebé sano y seguro del humo de los cigarrillos.**

## **Si usted fuma mientras está embarazada:**

Los químicos tóxicos que usted respira de cigarrillos pueden causarle daños a usted y a su bebé.

## **Humo de segunda o tercera mano:**

Aunque usted no fume, el humo de segunda y tercera mano de cigarrillos de otras personas puede causarle daños a usted y a su bebé.

## Las mujeres que fuman durante el embarazo pueden:



- Tener un aborto espontáneo
- Dar a luz a su bebé antes de tiempo (prematureo)
- Tener un bebé que pesa menos de 5 1/2 libras (bajo peso al nacer)
- Tener complicaciones con embarazos
- Tener un bebé con el riesgo de síndrome de muerte súbita infantil (SIDS)
- Tener un bebé con problemas de salud y desarrollo al crecer



## Aunque usted no fume:

Humo de segunda y tercera mano puede aumentar las posibilidades de su bebé de:

- Síndrome de muerte súbita infantil (SIDS)
- Infección de los oídos, asma, alergias, neumonía y bronquitis
- Infecciones respiratorias y de los pulmones
- Crecimiento lento de los pulmones
- Problemas de aprendizaje



## Ayude a proteger a su bebé antes y después del nacimiento

- Trate de dejar de fumar
- Cambiése la ropa después de fumar y antes de cargar a su bebé
- No permita humo cerca de su bebé
- No permita que fumen en su casa, el carro o en la guardería

## ¡ El humo del tabaco es peligroso!

**Humo de segunda mano** - el humo de un cigarrillo o de la boca de un fumador

**Humo de tercera mano** - los químicos del humo de tabaco que perduran en la ropa, cabello, muebles, cortinas, alfombras y otras superficies

# ¿Pensando en Amamantar?

Los químicos en el cigarrillo que usted fuma pueden llegar a la leche materna. Es más saludable para usted y su bebé si usted no fuma.

Si usted no puede dejar de fumar, todavía es mejor amamantar a su bebé que dar fórmula a su bebé.

Si fuma, hágalo después de amantar. Vaya afuera, lejos de su bebé y cambiése la ropa antes de cargar a su bebé.



## Beneficios de dejar de fumar

Cuando usted deja de fumar también lo hace su bebé

### Su bebé tendrá:

- Más oxígeno para crecer
- Una mejor oportunidad de tener pulmones saludables
- Menos probabilidad de nacer demasiado temprano o muy pequeño
- Mayor probabilidad de tener un nacimiento saludable y no tener la necesidad de permanecer en el hospital
- Menos probabilidad de tener infección de los oídos, asma, o bronquitis al crecer



### Usted tendrá:

- Más energía y facilidad en respirar
- Menos complicaciones durante su embarazo
- Saborear y oler las comidas mejor
- Menos probabilidad de tener problemas de salud por el cigarrillo
- Se sentirá mejor al saber que está ayudando a su bebé a crecer más saludable
- Tendrá más dinero para gastar

# Ideas para ayudar a dejar de fumar



- \* Hay muchas razones por que dejar de fumar. Un bebé más saludable, mejor salud, más energía, más dinero para gastar, y menos arrugas. Busque las razones para dejar de fumar y escríbalas. Le van a recordar porque usted quiere dejar de fumar.
- \* Escriba las cosas que le hacen querer fumar. En lugar de fumar, escriba como hacer frente a los factores que llevan a fumar. Hable con su proveedor de salud acerca de medicamentos que pueden ayudarle.
- \* Busque el apoyo que necesita. Déjele saber a sus familiares y amigos que está dejando de fumar. Pídale que le ayuden. Además llame a la línea para dejar de fumar en **Connecticut al 1-855-DEJELO-YA** para obtener más información y apoyo.



- \* Establezca una fecha para dejar de fumar. Escríbala en todas partes. La noche antes del día establecido tire a la basura todos los cigarrillos, ceniceros y encendedores.
- \* Cambie las rutinas que involucran el fumar. Por ejemplo, si usted fuma después de comer, levántese de la mesa y vaya a caminar. Si usted usualmente fuma cuando toma café, trate de tomar té. Evite los lugares donde se permitan fumar.
- \* Mantenga las manos ocupadas, encuentre cosas que le guste hacer. Como por ejemplo hacer garabatos en un papel, tejer, jugar cartas, o jugar con precillas para papel.
- \* Tome agua. Esto ayuda a eliminar la nicotina y otros químicos de su cuerpo y es saludable para su bebé también.
- \* El estrés puede ser un gran desencadenante. Un nuevo bebé puede hacer aún más difícil dejar de fumar. Aprenda formas de enfrentar el estrés sin fumar. Pida ayuda para el cuidado de su bebé.
- \* En caso de que, recaiga no se rinda, solamente trate de nuevo. Puede tomar varios intentos antes de dejar de fumar para siempre.

## Para más información:

### Connecticut Quitline

1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

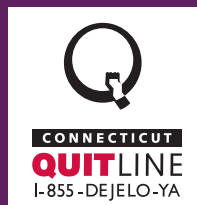
### Become an EX program

[www.BecomeAnEx.org](http://www.BecomeAnEx.org)

### Departamento de Salud Pública de CT:

[www.ct.gov/dph/tobacco](http://www.ct.gov/dph/tobacco)

**Línea de información:** 211



This institution is an equal opportunity provider