

Aleja el tabaco de tu vida
sin humos

Embarazo y Tabaco



Tabaco y embarazo

SI ESTÁS PENSANDO
QUEDARTE EMBARAZADA
O YA LO ESTÁS...

TIENES OTRO BUEN MOTIVO
PARA DEJAR DE FUMAR:
LA SALUD DE TU BEBÉ

El embarazo es un periodo especial en la vida de toda mujer. Es una experiencia única. Tu cuerpo cambia, tú cambias; te relacionas muy íntimamente con tu futuro bebé.

Todas cambiamos nuestra conducta durante el embarazo. Algunos cambios son debidos a una mayor madurez. Otros se deben a un intento de no perjudicar al bebé: cuidas más tu alimentación, reduces la velocidad al conducir, no se te olvida el cinturón de seguridad, procuras no trasnochar tanto y descansar más, evitas los esfuerzos físicos,... en definitiva, TE CUIDAS.

Esta preocupación -no causar daño ni a ti ni a tu bebé- lleva a la mayor parte de las embarazadas a eliminar situaciones de riesgo (coger pesos, subirse a alturas,...) y a reducir el consumo de sustancias tóxicas, como café, alcohol y tabaco.

El consumo de tabaco es extremadamente nocivo para ti. De hecho, la principal razón para dejar de

fumar es cuidar de ti misma. No tiene sentido perder años y calidad de vida.

Además, el consumo de tabaco es extremadamente nocivo para tu bebé. **Si tú fumas, tu bebé también lo hace.**

Con cada calada, la nicotina, el monóxido de carbono y la mayoría de las más de 4000 sustancias del humo de tabaco atraviesan la barrera placentaria y llegan a su sangre. De su sangre pasan a su cerebro y al resto de sus órganos.

Si fumas durante el embarazo, aumentan tus posibilidades de padecer:

- Pérdida del bebé (aborto espontáneo).
- Alteraciones en la placenta: desprendimiento placentario, que da lugar a hemorragias.
- Parto prematuro, que se suele acompañar de inmadurez fetal.

Si fumas durante el embarazo, aumentan las posibilidades de que tu bebé presente:

- Más enfermedades y problemas de recién nacido, algunos de los cuales pueden dejar secuelas.
- Menor desarrollo al nacer: bajo peso al nacer, disminución del



desarrollo pulmonar y alteraciones en las pruebas de función pulmonar.

- Taquicardia fetal: por la disminución crónica de oxígeno su corazón tiene que trabajar más.
- Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, durante su primer año.
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, que se manifiesta en los primeros años.

No te engañes: fumar menos no disminuye los riesgos. Hace veinte años aún no se sabía del todo, pero hoy en día sí que está claro que reducir el consumo apenas influye sobre tu salud y sobre la del bebé.

Si de verdad te preocupan tus riesgos y los de tu bebé, debes tener en cuenta que... **¡Un par de cigarrillos al día también os harán daño!**

Durante el embarazo tu bebé depende exclusivamente de ti. Después, seguirá dependiendo de ti, pero ya no tan exclusivamente.



Lo que hagas o dejes de hacer en estos meses puede condicionar su vida... y, consecuentemente, la tuya.

Si le das de mamar, la nicoti-

na llega a tu bebé a través de la leche.

Esto puede producirle una mayor irritabilidad, vómitos, diarreas, hiperexcitabilidad, alteraciones del sueño y cólicos intestinales. Por ello, estos niños lloran más y tienen más dificultades para ganar peso.

Una vez que tu niño haya nacido, tampoco te conviene volver a fumar.

En primer lugar, porque la principal perjudicada por el consumo de tabaco eres tú misma y, ya que has estado 9-12 meses sin fumar, puedes aprovechar este esfuerzo para desprenderte de esta adicción y así poner los medios para mejorar tu calidad de vida.

Además, porque fumar delante de los bebés perjudica especialmente su salud: tienen más catarros y enfermedades del pulmón y del oído; también aumentan sus posibilidades de padecer el Síndrome de Muerte Súbita del Lactante.

Que tu hijo o hija sea más sano, hará que tu calidad de vida sea mejor

¡No volver a fumar también es una buena elección!, ¡¡¡La mejor!!!

Si quieres dejar de fumar y crees que no lo vas conseguir sola, acude a los profesionales sanitarios, ellos pueden ayudarte.



Juventud y tabaco: Mitos sobre el consumo de tabaco

Ventajas y Beneficios de dejar de fumar

Guía para dejar de fumar

Mujer y tabaco

Embarazo y tabaco

Tabaquismo pasivo

Más información

Tfno.: 942 207 792

Correo: prd@gobcantabria.es



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Salud Pública

