

Smoking During Pregnancy

Using Tobacco During Pregnancy Is Dangerous For You And Your Fetus. If You Use Cigarettes Or Vape, Now Is The Time To Quit.

Risks For Your Fetus:

- Delayed growth
- Prematurity
- Permanent brain and lung damage
- Stillbirth

Risks For Your Newborn:

- Smaller size at birth
- Colic with uncontrollable crying
- Sudden Infant Death Syndrome
- Development of obesity and asthma during childhood

Risks For You:

- Ectopic pregnancy (a pregnancy outside of the uterus)
- Problems with the placenta
- Problems with your thyroid
- Water breaking too early

Facts:

- Quitting tobacco during pregnancy is safe! Even one day of not smoking gives your baby more oxygen.
- Quitting smoking takes stress off of your baby.
- Secondhand smoke increases the risk of Sudden Infant Death Syndrome.
- Thirdhand smoke (the particles from cigarette smoke that fall onto surfaces like clothing and furniture) has lots of effects on babies including: asthma, ear infections and pneumonia.



QUITLINE IOWA

Iowa HHS

If you need help quitting, talk with your doctor or call **1-800-QUIT-NOW**.

Quitline Iowa offers free support to people trying to quit tobacco. Quitline offers a pregnancy program that includes:

- Up to \$220 for program completion
- Female dedicated coach
- 9 coaching calls

For More Information

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 800-532-1579 or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-iowa or www.signupwic.com.



Comm. 056 (6/26)

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender



Fumar Durante el Embarazo

**Consumir Tabaco Durante el Embarazo es Peligroso Para Usted y Su Feto.
Si Fuma Cigarrillos o Vapea, Este es el Momento de Dejar de Hacerlo.**

Riesgos Para Su Feto:

- Retraso en el crecimiento
- Prematuridad
- Daño cerebral y pulmonar permanente
- Muerte fetal

Riesgos Para Su Recién Nacido:

- Tamaño menor al nacer
- Cólicos con llanto incontrolable
- Síndrome de muerte súbita
- Desarrollo de obesidad y asma durante la infancia

Riesgos Para Usted:

- Embarazo ectópico (un embarazo fuera del útero)
- Problemas con la placenta
- Problemas con la tiroides
- Ruptura prematura de bolsa

Hechos:

- ¡Dejar de fumar durante el embarazo es seguro! Incluso un día de no fumar le dará a su bebé más oxígeno.
- Dejar de fumar elimina el estrés de su bebé.
- El humo de segunda mano aumenta el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, ¡así que deje de fumar ahora!
- El humo de tercera mano (las partículas del humo del cigarrillo que caen sobre superficies como ropa y muebles) tiene muchos efectos en los bebés, incluyendo: asma, infecciones de oído y neumonía.



Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico o llame al **1-800-QUIT-NOW**.

Quitline Iowa ofrece apoyo gratuito a quienes intentan dejar el tabaco. Quitline ofrece un programa de embarazo que incluye:

- Hasta \$220 por completar el programa
- Entrenador dedicado a mujeres
- 9 llamadas de coaching

Para Más Información

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579, o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-iowa o www.signupwic.com.

