

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, so quit now!
- 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.

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 515-281-6650, or visit <https://hhs.iowa.gov/wic/how-to-apply> or www.signupwic.com.



QUITLINE IOWA
1 800 QUIT NOW | 1 800 784 8669
WWW.QUITLINEIOWA.ORG
Iowa Department of Public Health



This institution is an equal opportunity provider.
January 2021

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 515-281-6650, o visite <https://hhs.iowa.gov/wic/how-to-apply> o www.signupwic.com.



QUITLINE IOWA
1 800 QUIT NOW | 1 800 784 8669
WWW.QUITLINEIOWA.ORG
Iowa Department of Public Health

wic IOWA
Iowa
HHS

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Enero 2021