STAY HEALTHY FOR YOU AND YOUR BABY:

AVOID ALCOHOL, TOBACCO AND OTHER DRUGS

ALCOHOL

- Alcohol includes beer, wine, hard liquor, mixed drinks and wine coolers.
- When you drink alcohol, your baby does too. YOU have the power to keep your unborn baby safe – quit drinking!
- Alcohol may pass through your breast milk. Ask your health care provider for advice about alcohol intake while breastfeeding.

TOBACCO

- Cigarettes, e-cigarettes, vaping devices, hookahs, pipes, cigars, smokeless tobacco, spit tobacco and dip all contain tobacco and should be avoided.
- Quitting now is best, but quitting at any time will help you feel better and provide a healthier environment for your baby.
- Make a "no smoking" rule inside your home and car.
- 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.

DRUGS

- Take only the medicines prescribed or recommended by your health care provider.
- Protect your baby by asking for help if you're using street (illegal) drugs such as marijuana, cocaine/crack, heroin, meth or LSD.
- Be careful with cleaning fluids, aerosol (spray) cans, paint, paint thinners and glues. Sniffing, inhaling, huffing or drinking these products can harm you and your baby.

Ask your family and friends to support your decision not to use tobacco, alcohol or other drugs. If you need more help, call the Healthy Families Line at **800-369-2229**. Your baby will love you for it.

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.

- For help on quitting smoking, visit Quitline Iowa by using the QR code listed above or by visiting https://www.quitlineiowa.org/en-US/.

WIC IOWA

Iowa HHS

This institution is an equal opportunity provider.

July 2021

MANTÉNGASE SALUDABLE POR USTED Y SU BEBÉ

EVITE EL ALCOHOL, EL TABACO Y OTRAS DROGAS

ALCOHOL

- El alcohol incluye cerveza, vino, licor fuerte, bebidas mixtas y bebidas con vino.
- Cuando bebe alcohol, su bebé también lo hace. USTED tiene el poder de mantener a salvo a su bebé por nacer: ¡deje de beber!
- El alcohol puede pasar por la leche materna. Pídale consejo a su médico sobre el consumo de alcohol durante la lactancia.

TABACO

- Los cigarrillos, los cigarrillos electrónicos, los dispositivos de vapeo, los narguiles, las pipas, los puros, el tabaco sin humo, el tabaco para escupir y el dip contienen tabaco y deben evitarse.
- Dejar de fumar ahora es lo mejor, pero dejar de fumar en cualquier momento ayudará a que usted se sienta mejor y proporcionará un entorno más saludable para su bebé.
- Imponga la regla de "no fumar" en su hogar y en su coche.
- 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 de cigarrillo que caen sobre superficies como la ropa y los muebles) tiene muchos efectos en los bebés, entre ellos asma, infecciones de oído y neumonía.

DROGAS

- Tome únicamente los medicamentos recetados o recomendados por su médico.
- Proteja a su bebé al pedir ayuda si está consumiendo drogas callejeras (ilegales) como marihuana, cocaína o crack, heroína, metanfetamina o LSD.
- Tenga cuidado con los líquidos de limpieza, aerosoles (spray), pintura, disolventes de pintura y pegamentos. Olfatear, inhalar, aspirar o beber estos productos puede ser perjudicial para usted y para su bebé

Solicite a su familia y amigos que apoyen su decisión de no consumir tabaco, alcohol u otras drogas. Si necesita más ayuda, llame a la línea de Familias Saludables al **800-369-2229**. Su bebé se lo agradecerá.

PARA OBTENER 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.

- Para obtener ayuda sobre cómo dejar de fumar, visite Quitline Iowa usando el código QR indicado arriba o visite https://www.quitlineiowa.org/en-US/.

WIC IOWA

Iowa HHS

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Julio 2021