



# Avoid Tobacco

## Quit Now!

Quitting smoking can be hard, but it is one of the best ways a woman can protect herself and her baby's health. If you smoke while you are pregnant so does your baby.

### Risks of Smoking While Pregnant

- Lowers the amount of oxygen to your growing baby
- More likely to have a miscarriage or stillbirth
- Baby could be born too small and may have trouble breathing
- Baby is three times more likely to be born too early
- Increased risks of certain birth defects (cleft lip and cleft palate) and childhood leukemia
- Over 4,000 chemicals with every draw of tobacco, including vaping

### Second Hand Smoke

If you do not smoke but people that live in your household smoke there are risks with second hand smoke. Second hand smoke is the smoke breathed in by others. It has cancer causing chemicals that are harmful to you and your children. Driving with the window down while someone in the car is smoking is still harmful. Second hand smoke increases the risk of Sudden Infant Death Syndrome (SIDS).

### Third Hand Smoke

Third hand smoke is the chemicals and residue left on surfaces after someone has smoked. These chemicals cling to carpet, curtains, clothes, food, toys and other materials in your house and car—and can make baby sick when items are touched, sucked or ingested.

### Prevent Smoke Exposure

No amount of smoking, or second or third hand smoke is safe for you or your children. Clear the air! Ask family members to go outside to smoke. Remember toxins cling to their clothes and hands so your baby is at risk for exposure if they are holding them.

### What are Some of the Benefits of Quitting?

- Your baby will get more oxygen, even after just one day of not smoking
- There is less risk your baby will be born too early
- Your clothes, hair and home will smell better and food will taste better

Sources: [www.tobaccofreeflorida.com](http://www.tobaccofreeflorida.com); [www.marchofdimes.org/pregnancy/smoking-during-pregnancy.aspx](http://www.marchofdimes.org/pregnancy/smoking-during-pregnancy.aspx); [www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy](http://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy)



Healthy Start can help you to quit smoking and create a smoke free environment for your baby. Tobacco cessation services are available to you, your partner and family. Make a plan to quit with your Healthy Start Home Visitor and be sure to check out the Tobacco-Free Florida quit line at 1-877-U-CAN-NOW.



# Evite el cigarrillo

## Deje de fumar ahora!

Dejar de fumar puede ser difícil, pero es la mejor forma de proteger la salud suya y la de su bebé. Si fuma durante el embarazo también lo hace su bebé.

### Riesgos de fumar durante el embarazo:

- Disminuye la cantidad de oxígeno que le llega al bebé en desarrollo
- Mayor riesgo de sufrir un parto prematuro, aborto espontáneo o muerte fetal
- El bebé puede nacer muy pequeño o tener problemas respiratorios
- Aumenta el riesgo de ciertos defectos de nacimiento (labio leporino y paladar endido) y leucemia infantil
- Más de 4000 sustancias químicas están presentes en cada aspirada de cigarrillo, incluso vapeando

### Humo de segunda mano

El humo de segunda mano es la aspiración del humo del cigarrillo de otros, también es peligroso para usted y sus hijos. Conducir con la ventana abajo mientras fuma en el carro también es dañino. La exposición al humo de segunda mano aumenta el riesgo de síndrome de muerte súbita del recién nacido.

### Humo de tercera mano

El humo de tercera mano son los químicos y el residuo dejado en las superficies (en la casa y el carro) después de que alguien ha fumado. Esto puede hacer que el bebé se enferme cuando toca, chupa o ingiere los objetos.

### Prevenga la exposición al humo

Ninguna cantidad de humo es segura para sus hijos. Limpie el aire! Pídale a los miembros de su familia que salgan a fumar. Recuerde que las toxinas se pegan de la ropa y las manos, así su bebé está a riesgo de exponerse al humo si lo cargan después de fumar.

### ¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

- Su bebé tendrá más oxígeno, incluso un día después de que no haya humo
- Habrá menor riesgo de que el bebé nazca prematuramente
- Su ropa, cabello y su casa van a oler mejor y la comida tendrá mejor sabor



Healthy Start puede ayudarle a dejar de fumar y crear un ambiente libre de humo para su bebé. Los servicios para dejar de fumar están disponibles para usted, su pareja y su familia. Haga el plan para dejar de fumar con su Visitadora Familiar de Healthy Start y acceda a la línea gratuita para dejar de fumar Tobacco-Free Florida con el número 1-877-822-6669.

Fuentes: [www.tobaccofreeflorida.com](http://www.tobaccofreeflorida.com); [www.marchofdimes.org/pregnancy/smoking-during-pregnancy.aspx](http://www.marchofdimes.org/pregnancy/smoking-during-pregnancy.aspx); [www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy](http://www.cdc.gov/reproductivehealth/maternalinfanthealth/tobaccousepregnancy)



Oficina Administrativa: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606  
Un Patrocinador Afiliado de WellFlorida Council [www.WellFlorida.org](http://www.WellFlorida.org)  
[www.HealthyStartNCF.org](http://www.HealthyStartNCF.org) | [www.CentralHealthyStart.org](http://www.CentralHealthyStart.org)

### Healthy Start of North Central Florida

Condados: Alachua, Bradford, Columbia, Dixie, Gilchrist, Hamilton, Lafayette, Levy, Marion, Putnam, Suwannee, Union

### Central Healthy Start

Condados: Citrus, Hernando, Lake, Sumter

Connect: 877-678-9355

El número de Connect es un punto único de entrada a servicios para mujeres en embarazo, familias y encargados del cuidado de bebés. Programas participantes: Healthy Start, MIECHV/Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, Healthy Families and NewboRN Home Visiting. 12/31/2020