

Tabaquismo y Descanso Seguro

Aprenda sobre cómo fumar puede afectar la salud de su bebé.



Tabaquismo y Descanso Seguro

- Fumar durante el embarazo incrementa en su bebé el riesgo de Muerte Súbita del Bebé (SIDS) y la muerte del bebé relacionada con el descanso. El tabaquismo pasivo también incrementa el nivel de riesgo en su bebé.
- Investigaciones recientes demuestran que fumar incluso un cigarrillo por día **duplica** el riesgo de muerte del bebé relacionada con el descanso.
- Dejar de fumar puede ser difícil, pero es una de las mejores maneras de proteger su salud y la de su bebé. Llame a la línea gratuita Michigan Tobacco Quitline (Línea para Dejar el Tabaco de Michigan) al 1-800-784-8669 para acceder a los recursos y apoyo para ayudarlo a dejarlo hoy.



Tabaquismo

- Mantenga a su bebé en un ambiente libre de humo antes y después del nacimiento. Asegúrese de que sus amigos y familiares no fumen alrededor de su bebé.
- Fumar puede hacer que el nacimiento se produzca antes y que su bebé nazca demasiado pequeño. Ambas cosas pueden incrementar el riesgo de muerte del bebé relacionadas con el descanso.
- Si su bebé regularmente respira humo como fumador pasivo, sus pulmones podrán sufrir un daño permanente.
- Los químicos adquiridos como fumador pasivo podrán afectar el cerebro de su bebé e interferir con la forma que en que la respiración de su bebé es regulada.



Descanso Seguro

Incluso si usted fuma, mantenga a su bebé seguro siguiendo las recomendaciones de descanso seguro en todos los momentos del descanso – durante la siesta y por la noche:

- Ubique a su bebé de espaldas en todos los momentos de descanso.
- Coloque a su bebé en una cuna, moisés, cuna portátil, o corralito con un colchón firme y una sábana ajustada.
- Mantenga las almohadas, frazadas, juguetes de peluche, protectores de cuna y otros objetos blandos tales como cuñas fuera del área de descanso del bebé.
- Vista a su bebé con un saco de dormir o pijamas acorde con la temperatura de la habitación.

Cigarrillos Electrónicos

- Los cigarrillos electrónicos tienen muchos nombres: vaporizadores, vapeadores, narguile electrónico, mods, JUUL, o tanques.
- Los mismos producen un aerosol que está compuesto por químicos. Se sabe que algunos de estos químicos producen defectos del nacimiento.
- El consumo pasivo de aerosol puede ser peligroso para su bebé.



Aprenda más sobre el sueño seguro en www.Michigan.gov/SafeSleep.

Aprenda a mejorar su salud y la de su bebé reduciendo el uso del tabaco en www.Michigan.gov/Tobacco.

El Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) no discrimina a ningún individuo o grupo debido a su raza, religión, edad, nacionalidad, color, altura, peso, estado civil, información genética, sexo, orientación sexual, expresión o identidad de género, creencias políticas o incapacidad.