



Usted Deja. Los Dos Dejan (de fumar).

*Guía para ayudar a las nuevas
madres a mantenerse sin
consumir tabaco*



Tener un plan para
mantenerse sin consumir tabaco
es un paso importante.

¡Bienvenida a la maternidad!

Usted acaba de pasar por una experiencia que cambia la vida – el embarazo y nacimiento del niño. ¡Felicidades! Ahora que es madre por primera vez, sigue siendo muy importante cuidarse a sí misma y mantenerse usted y a su bebé sanos. Una de las formas más importantes de hacerlo es mantenerse sin consumir tabaco.

El ser una madre primeriza puede ser muy estresante. Interrupciones del sueño, sentirse triste, estar preocupada y hacer demasiadas cosas a la vez puede ser muy difícil. Esto puede hacer que sea difícil mantenerse alejada del tabaco. Pero hay cosas que puede hacer para atravesar este momento y mantenerse sin consumir tabaco.

Beneficios de dejar el tabaco

Quizás haya dejado de fumar mientras estaba embarazada. ¡Muy bien!

Ahora que es madre, mantenerse sin consumir tabaco es una de las mejores cosas que puede hacer para usted, su bebé y todos los integrantes de su hogar. Pero algunas mujeres se sienten tentadas a empezar a consumir tabaco de nuevo después del nacimiento de sus bebés. Piense en sus motivos para mantenerse sin consumir tabaco.

Beneficios para usted



Le da más energía y le ayuda a respirar mejor.



Ahorra dinero que puede gastar en otras cosas.



Hace que su ropa, cabello y hogar huelan mejor.



Aumenta sus opciones de métodos anticonceptivos.



Ayuda a prevenir enfermedad cardíaca, enfermedad pulmonar y cáncer.



Ayuda a prevenir resfriados y enfermedades graves como infecciones pulmonares.



Mantenerse sin consumir tabaco le ayudará a ser una madre más saludable.



Ayude a que su bebé respire mejor. Mantenga alejado el humo/vapeo de segunda mano.

Beneficios para su bebé

Si consumió tabaco durante el embarazo, no es demasiado tarde para dejar de consumir tabaco ahora: sigue habiendo muchos beneficios para su salud y la de su bebé.



Disminuye el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SMSL) en su bebé.



Reduce la cantidad de sinusitis y de infecciones de oídos.



Reduce la probabilidad de que su bebé tendrá asma.



Resulta en menos resfriados, tos y congestión.



Disminuye las probabilidades de bronquitis, neumonía o anginas.



Promueve pulmones más saludables para toda la vida.



Promueve el desarrollo de un cerebro más sano.



Promueve la salud más adelante en la vida, como un menor riesgo de obesidad, cáncer, trastornos de atención, enfermedades cardiovasculares y diabetes.



Hace que sea menos probable que consuma tabaco cuando sea mayor.

Familiares y amigos que consumen tabaco cerca de usted y el bebé

Estar cerca de otras personas mientras consumen tabaco puede resultar muy tentador para consumir tabaco. Y puede ser especialmente duro si vive con alguien que fuma o vapea. Se hace más difícil cuando ve y huele productos de tabaco como cigarrillos y cigarrillos electrónicos y sabe que están a su alcance.

Estas son unas maneras de lidiar con la situación:

- ✓ Pídale al amigo o familiar que deje de fumar con usted.
- ✓ Pídale a los demás que no fumen/vapeen cerca de usted o su bebé.
- ✓ Haga de su habitación, casa y auto espacios libres de tabaco.
- ✓ Salga de la habitación cuando otros estén fumando/vapeando.
- ✓ Planifique hacer otras cosas cuando otra persona esté fumando/vapeando.
Ocupe sus manos y boca. Masticar goma de mascar o chupar una menta puede ayudar.

Los bebés y los niños se deben mantener alejados del tabaco de segunda mano. Esto incluye los autos donde las personas están fumando/vapeando. También es importante asegurarse de que las personas que hayan estado fumando/vapeando se laven las manos y se cambien de ropa antes de alzar al bebé.



Haga que mantenerse sin consumir tabaco sea más fácil. Pídale a los demás que no fumen/vapeen cerca de usted o del bebé.



¡Recuerde que es importante que usted descanse también!

¿Se siente cansada?

Las madres primerizas frecuentemente están muy cansadas. Es muy difícil alimentar y cuidar a un bebé 24 horas todos los días. Quizás sienta la tentación de consumir tabaco para obtener una inyección de energía. Puede ser especialmente difícil resistirse a fumar/vapear mientras alimenta a su bebé temprano a la mañana o al final de la tarde. En lugar de consumir tabaco, coma un bocadillo saludable, como fruta fresca o mantequilla de maní y galletas saladas. Tome un vaso de agua o jugo. Darle a su cuerpo comidas saludables le ayudará a mantener alto su nivel de energía.

Dormir lo suficiente con un bebé en la casa es más fácil dicho que hecho. Estas son algunos consejos para poder dormir más:

- ✓ Duerma mientras el bebé duerme.
- ✓ Haga un intercambio de servicios con un miembro de la familia o amigo, para que así tenga usted tiempo de tomar una siesta.
- ✓ Manténgase lejos del tabaco, así como de las bebidas alcohólicas o con cafeína. Estas cosas harán que le resulte más difícil descansar bien.

Balancear el trabajo, la familia, la escuela y el hogar

Pídale a su familia y amistades que le ayuden a quitarle un poco de ese estrés. Si le preguntan qué pueden hacer, deles una tarea específica. Pueden lavar la ropa, cocinar, llevar los niños mayores al parque o cuidar el bebé por un rato.

Tómese el tiempo para descansar.

Asegúrese de tomar un poco de tiempo cada semana para hacer las cosas que disfruta:

- ✓ Ver amistades.
- ✓ Leer un libro o revista.
- ✓ Tomarse el tiempo de ir a caminar.
- ✓ Pasarse un tiempo sola en oración o meditación.
- ✓ Dese un baño mientras escuche música relajante.

Una mamá que está relajada es algo bueno para todos.



No tiene que ser una súper-mujer.
Pida ayuda.



Sentirse desanimado o triste después de tener un bebé es muy común. Hable con su profesional de salud. No necesita sufrir en silencio.

¿Se siente triste?

Las mamás a menudo experimentan varios diferentes sentimientos y emociones durante las semanas y meses después de dar a luz. Muchas mamás sentirán la “tristeza posparto”. Pueden sentirse triste y llorar fácilmente por un corto tiempo después de tener a sus bebés. Otras mamás experimentan sentimientos mucho más fuertes que no parecen desaparecer. Estas mamás pueden tener depresión posparto. Una de cada 10 mamás puede tener este tipo de depresión después de la llegada del bebé. Muchos no hablan de la depresión, pero es algo muy común con las mamás primerizas.

Consumir tabaco es una manera en que las mujeres enfrentan los diversos sentimientos que tienen después del nacimiento del bebé. Consumir tabaco puede hacer que se sientan mejor durante un período breve. Pero no les quita la depresión y no les ayuda a mejorar.

Los expertos dicen que las madres primerizas deben:

- ✓ Descansar lo más posible
- ✓ Evitar cosas como el azúcar y el alcohol
- ✓ Comer comida saludable, y
- ✓ Salir de la casa por lo menos una vez al día.

Si esto no funciona para usted, llame a su profesional de salud y dígame cómo se siente.

Si usted tiene uno o más de los síntomas mencionados en esta página, llame a su profesional de salud lo más pronto posible. Hay muchas maneras en las que le pueden ayudar. Quizá le sugieran que haga cosas como platicar, reciba apoyo de un grupo y medicamentos, si es necesario.

Pida ayuda si usted está:

- ✓ Sintiéndose muy cansada casi todo el tiempo.
- ✓ Sintiéndose muy preocupada.
- ✓ Llorando todo el tiempo.
- ✓ Pensando en lastimarse a usted misma o a su bebé.
- ✓ Sin poder dormir – aun cuando está dormido el bebé.
- ✓ Sintiéndose infeliz o no puede disfrutar de las cosas sencillas.



Su profesional de salud puede ayudarle a lidiar con los síntomas de depresión. No tenga miedo llamarle.



Muchas mamás quieren perder peso después de tener a sus bebés. Hay varias maneras de hacerlo que pueden crear un estilo de vida saludable para usted y su bebé.

¿Tratando de perder peso?

Perder peso después de tener un bebé es un objetivo común con las mamás primerizas. Algunas mujeres piensan que fumar o vapear puede ayudarles a perder peso. Consumir tabaco en lugar de comer o beber es un hábito nocivo que puede dañar el cuerpo. Hay mejores maneras de perder el peso y mantenerlo.

Buena comida ahora – pérdida de peso dentro de poco

Su cuerpo necesita energía para recuperarse del parto y para cuidar a un bebé recién nacido. No sea dura con sí misma. Sea realista y espere dos a tres meses antes de enfocarse en perder peso. Lo más probable es que tendrá más éxito a largo plazo.

Realimente su cuerpo

Organícese y llene su cocina de comidas saludables que son fáciles de preparar. Las frutas y verduras son meriendas saludables: haga que sean fáciles de agarrar y manténgalas a la mano. Disfrute comidas pequeñas durante el día. Los cereales, nueces, huevos, queso, crema de cacahuete y galletas integrales que están listas para comer también son buenas comidas que debe siempre tener.

Póngalo en papel

Las personas que escriben lo que comen cada día son más exitosas en perder peso. Al monitorear sus comidas, verá qué tipo y cuánta comida está comiendo durante el día.

Empiece a moverse

Quizá tenga que comenzar lentamente, pero la actividad física quemará calorías, reducirá el estrés y puede ayudar a prevenir la depresión. El mejor consejo es llevar con usted a su bebé a caminar y hacerlo parte de su rutina diaria. Si nunca ha hecho ejercicio o tiene preguntas, llámele a su profesional de salud.



Incorporar el ejercicio a la rutina diaria ayuda a mantenerse feliz. Pasee con el bebé todos los días.



Si empezó a consumir tabaco de nuevo después de haber tenido el bebé, no se rinda. Aun podrá dejar de fumar/vapear. ¡Ya lo hizo una vez y definitivamente lo puede volver a hacer!

¿Sigue consumiendo tabaco? ¡NUNCA es demasiado tarde dejar de fumar!

Independientemente de que haya reducido el consumo mientras estaba embarazada y ahora está lista para dejar para siempre o si justo ahora está decidiendo dar el gran paso, no es demasiado tarde para dejar el tabaco.

Algunos consejos para dejar el tabaco incluyen:

- ✓ Haga una lista con los motivos para dejar.
- ✓ Piense en cuándo, dónde y por qué consume tabaco.
- ✓ Busque tres hábitos diarios que puede cambiar para reducir las probabilidades de consumir tabaco.
- ✓ Piense en maneras de mantener las manos y la boca ocupadas (como masticar goma de mascar, beber sorbos de agua, jugar con una bandita elástica o hacer garabatos/dibujar).

Ya que no está embarazada, quizá pueda usar medicamentos que le ayuden a mejorar sus posibilidades de dejar de fumar. Estas incluyen el parche, chicle y pastillas de nicotina. Hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar a tomar cualquier medicamento, incluso si son de venta libre, especialmente si está amamantando. Si está amamantando y está pensando en utilizar un medicamento que le ayude a dejar de consumir tabaco, hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar a tomar el medicamento.

Haga Su Plan de Acción

Piense cuándo y dónde es probable que sienta la tentación de fumar/vapear.



Escriba los lugares:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué puede hacer para abstenerse de fumar/vapear?



Escriba las cosas que puede hacer:

1. _____
2. _____
3. _____



Estar preparada le ayudará a tener más éxito a la hora de mantenerse sin consumir tabaco.



Para mantenerse sin consumir tabaco, obtenga el apoyo de familiares, amigos, su proveedor de atención médica y asesores capacitados para ayudarle a dejar de fumar.

Recursos

For help with keeping your baby away from secondhand smoke, quitting smoking and other parenting topics, call:



QuitlineNC
(1-855-Déjelo-Ya
(1-855-335-3569))
QuitlineNC.com



Su doctor
o profesional
de salud



Su departamento
de salud del
condado



Línea de Recursos
de Salud Familiar de
Carolina del Norte
1-800-FOR-BABY
(1-800-367-2229)



Sitios web para más información sobre cómo permanecer libre del humo:

- ✓ YouQuitTwoQuit.org
- ✓ SmokeFree.gov
- ✓ BecomeAnEx.org

Orientación gratis de QuitlineNC

1-855-Déjelo-Ya (1-855-335-3569)

¿Quiere duplicar su probabilidad de dejar de fumar para siempre? Inscribirse en Quitline y hablar con un asesor capacitado QuitCoach puede ayudarle a dejar de fumar y mantenerse sin consumir tabaco.

QuitlineNC es gratis, confidencial y disponible de 8:00 a.m. a 3:00 a.m., siete días de la semana.

Para inscribirse:

- ✓ Llame al 1-855-Déjelo-Ya (1-855-335-3569)
- ✓ Envíe un mensaje de texto con la palabra “Ready” al 200-400
- ✓ Visite QuitlineNC.com



Duplique sus probabilidades
de dejar de fumar:
¡inscríbese en QuitlineNC!



Collaborative for Maternal and Infant Health
MomBaby.org



Este material fue elaborado por UNC Collaborative for Maternal and Infant Health
con el financiamiento de la Asamblea General de Carolina del Norte.