



Usted lo deja,
dos lo dejan
(de fumar).

*Una guía para ayudar a
madres primerizas mantenerse
libres del humo*



Tener un plan para
mantenerse libre del humo
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 tiene a su bebé en brazos, sigue siendo muy importante cuidar de sí misma y mantenerse a sí misma y a su bebé sanos. Una de las maneras más importantes de hacer esto es mantenerse libre del humo.

El ser una madre de un recién nacido 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 alejarse de los cigarrillos. Pero hay muchas cosas que puede hacer para sobrellevar este periodo y mantenerse libre del humo.

Los beneficios de estar libre del humo

Quizá dejó de fumar mientras estaba embarazada. ¡Muy bien!

Ahora que es madre primeriza, el permanecer libre del humo es una de las mejores cosas que puede hacer por sí misma, por su bebé y por todos los demás en su casa. Pero algunas mujeres son tentadas a empezar a fumar otra vez después de que nacen sus bebés.

Piense sobre sus razones para permanecer libre del humo.

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 neumonía.



Permanecer libre de humo le ayudará a ser una madre más saludable.



Ayude a su bebé a respirar mejor. Mantenga el humo de segunda mano lejos.

Si usted fumó durante su embarazo, no es muy tarde para dejar de fumar ahora —todavía existen varios beneficios para la salud de usted y la de su bebé.

Beneficios para su bebé

Mantener a su bebé lejos del humo:



Disminuye el riesgo del Síndrome de Muerte Súbita Infantil (SIDS en inglés).



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.

Familia y amistades fumando alrededor de usted y el bebé

Estar alrededor de otras personas cuando están fumando puede tentarla a fumar. Puede ser particularmente difícil si usted vive con alguien que fuma. Es aún más difícil cuando ve y huele los cigarrillos y sabe que están a su alcance.

Estas son unas maneras manejar con la situación:

- ✓ Pídale al amigo o familiar que deje de fumar con usted.
- ✓ Pídale a los demás que no fumen alrededor de usted o su bebé.
- ✓ Haga que su cuarto, hogar y carro sean áreas de no fumar.
- ✓ Salga del cuarto cuando otros fumen.
- ✓ Haga planes para hacer otras cosas cuando alguien está fumando. Ocupe sus manos y boca. Puede masticar chicle o chupar dulces de menta sin azúcar.

Los bebés y los niños deben alejarse del humo de segunda mano. Esto incluye en los carros en donde la gente está fumando. También es importante asegurarse de que las personas que han estado fumando se laven las manos y se cambien de ropa antes de que carguen a su bebé.



Haga que sea más fácil permanecer libre del humo. Pídale a los demás que no fumen alrededor de usted o su bebé.



¡Recuerde que es importante que descansa usted 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. Puede tener la tentación de fumar un cigarrillo para sentir un aumento de energía. Puede ser especialmente difícil resistir fumar un cigarrillo durante los horarios de alimentar a su bebé en las primeras horas de la mañana o las últimas horas de la tarde. En lugar de fumar, coma algo saludable como una fruta fresca o galletas con crema de cacahuete. 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. Estos son algunos consejos para poder dormir más:

- ✓ Duerma mientras el bebé duerme.
- ✓ Haga un intercambio de servicios con un miembro de la familia o un amigo, para que así tenga usted tiempo de tomar una siesta.
- ✓ Aléjese de los cigarrillos y del alcohol y bebidas con cafeína. Estas cosas harán más difícil que usted pueda descansar bien.

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

¿Está balanceando el trabajo o la escuela después de que nació su bebé?
¿Tiene otros niños que tiene que cuidar? 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 a los niños mayores al parque o cuidar al 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 a amistades.
- ✓ Leer un libro o revista.
- ✓ Tomarse el tiempo de ir a caminar.
- ✓ Pasar un rato sola en oración o meditación.
- ✓ Darse un baño mientras escucha música relajante.

Una mamá que está relajada es algo bueno para todos en la familia.



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



Sentirse desanimada 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 sentimientos y emociones distintos durante las semanas y meses después de dar la 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.

El fumar cigarrillos para algunas mujeres es una forma de lidiar con estos sentimientos después de que nacen sus bebés. El fumar quizá las haga sentir mejor por un corto periodo de tiempo. 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:

- ✓ Sintiendo muy cansada casi todo el tiempo.
- ✓ Sintiendo muy preocupada.
- ✓ Llorando todo el tiempo.
- ✓ Pensando en lastimarse a usted misma o a su bebé.
- ✓ Sin poder dormir — aún cuando su bebé esta dormido.
- ✓ Sintiendo triste o no puede disfrutar de las cosas sencillas.



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



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 creen que fumar les puede ayudar a perder peso. Si usted fuma en vez de comer o beber, este hábito perjudicial le 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.

Alimente 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, llame a su profesional de salud.



Haga un poco de ejercicio todos los días. Saque a pasear a su bebé.
¡Respire profundamente!



Si empezó a fumar de nuevo después de que tuvo a su bebé, no se dé por vencida. Todavía puede dejar de fumar.

¡Ya lo hizo una vez y definitivamente lo puede volver a hacer!

¿Todavía está fumando? ¡NUNCA es demasiado tarde para dejar de fumar!

Ya sea que paró un poco mientras estaba embarazada y ahora está lista para dejar de fumar permanentemente, o si apenas ahora está decidiendo hacerlo, nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.

A medida que se alista para dejar de fumar, haga una lista con sus razones por dejar de fumar. Piense en cuándo fuma y por qué. Luego, encuentre tres hábitos diarios que puede cambiar para reducir sus probabilidades de fumar. Piense en maneras de ocupar sus manos y boca haciendo cosas como masticar chicle, beber agua, jugar con una banda elástica o dibujar con un lápiz.

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. Platique con su doctor o enfermera antes de comenzar cualquier medicamento nuevo, aunque sean sin receta, especialmente si usted está amamantando.

Si está amamantando y considerando usar medicamento para ayudarla a dejar de fumar, por favor platique con su doctor o enfermera antes de tomar el medicamento.

Haga Su Plan de Acción

Piense sobre cuándo y dónde podría tener la tentación de fumar.



Escriba los lugares:

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué puede hacer para evitar fumar?



Escriba las cosas que puede hacer:

1. _____
2. _____
3. _____



El estar preparada
le ayudará a tener más éxito en
permanecer libre del humo.



Permanezca libre del humo con el apoyo de familia, amigos, su profesional de salud y consejeros sobre cómo dejar de fumar.

Recursos



Línea para Dejar el Uso del Tabaco de Carolina del Norte
1-855-Dejelo-Ya
(1-855-335-3569)



Su doctor o profesional de salud



Su departamento de salud pública 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 dejar de fumar:

- ✓ YouQuitTwoQuit.org
- ✓ QuitlineNC.com

- ✓ es.ecomeanex.org
- ✓ espanol.smokefree.gov

Orientación gratis el Quitline

1-855-Dejelo-Ya (1-855-335-3569)

¿Quiere duplicar su probabilidad de dejar de fumar para siempre? Puede llamar al número gratis el Quitline para recibir ayuda. Puede hablar con un entrenador especializado que le puede ayudar a dejar de fumar y permanecer libre del humo.

El Quitline es gratis, confidencial y disponible 24/7.



Duplique sus probabilidades —
¡levante el teléfono!
1-855-Dejelo-Ya
(1-855-335-3569)



Este material fue desarrollado por el
Centro Salud Maternal e Infantil de UNC con fondos de la
Asamblea General de Carolina del Norte.