

AVOID TOBACCO

Quit Now!

Quitting smoking can be hard, but it is one of the best ways to protect yourself and your baby's health. There are over 7,000 chemicals in tobacco smoke. If you smoke while you are pregnant, so does your baby.

Risks of Smoking While Pregnant

- Lowers the amount of oxygen to your baby
- More likely to have a miscarriage or stillbirth
- Baby could be born too small and may have trouble breathing
- Baby is more likely to be born too early
- Increased risks of birth defects of the mouth and lip

Secondhand Smoke

If you do not smoke but people around you do, there are still risks from secondhand smoke. Secondhand smoke is the smoke breathed in by others. It has harmful cancer-causing chemicals. Secondhand 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. The chemicals can make baby sick when items are touched or put in their mouth.

Prevent Smoke Exposure

No amount of smoking, or second or third hand smoke is safe. 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
- You will have more energy

Sources: www.tobaccofreeflorida.com;
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html;
www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/smoking-during-pregnancy

Healthy Start can help you create a smoke-free environment for your baby. Tobacco cessation services are available to you and your 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.



Healthy Start

Central & North Central
Healthy Start Coalitions

EveryBabyDeservesAHealthyStart.org

Administrative Office: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606
An Affiliate Partner of WellFlorida Council | WellFlorida.org

Healthy Start of North Central Florida

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

Central Healthy Start

Counties: Citrus, Hernando, Lake, Sumter

Sponsored by State of Florida, Department of Health, HEALTHY START MOMCARE NETWORK, INC., and State of Florida, Agency for Health Care Administration.

Connect: 877-678-WELL

The Connect number is a one-stop entry point to services for pregnant women, caregivers, and families with young children.

Participating programs:

Healthy Start, Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, TEAM Dad, and NewboRN Home Visiting.

EVITE FUMAR

Déjelo ya!

Dejar de fumar puede ser difícil, pero es una de las mejores formas de proteger su salud y la de su bebé. Hay más de 7,000 químicos en el humo del cigarrillo. Si fuma mientras está embarazada, también su bebé lo hace.

Riesgos de Fumar Durante el Embarazo:

- Disminuye la cantidad de oxígeno disponible para su bebé
- Alta probabilidad de tener un aborto o muerte fetal
- El bebé puede nacer demasiado pequeño y puede tener dificultad para respirar
- El bebé puede tener mayor probabilidad de nacer antes de tiempo
- Riesgos aumentados de tener defectos de nacimiento de la boca y labio

Fumador Pasivo o De Segunda Mano

Si usted no fuma pero las personas que la rodean sí, todavía existen riesgos de ser fumadora pasiva. El fumador pasivo es el que respira el humo de los cigarrillos que fuman los otros. Tiene químicos dañinos que pueden causar cáncer. Fumar pasivamente aumenta el Riesgo de Muerte Súbita del Recién Nacido.

Fumador de Tercera Mano

Humo de tercera mano son los químicos y el residuo que se queda en las superficies después de que alguien fuma. Estos químicos se pegan de los tapetes, cortinas, ropa, alimentos y otros materiales en la casa y el carro. Estos químicos pueden enfermar al bebé cuando los toca o pone en su boca.

Prevenir la Exposición al Humo

Ninguna exposición al humo por fumar, fumar pasivamente o por tercera mano es segura. Limpie el aire! Pídale a los miembros de su familia que salgan a fumar afuera de la casa. Recuerde que las toxinas se pegan de su ropa y manos, así su bebé estará a riesgo de exposición si ellos lo están cargando.

Cuáles son los Beneficios de Dejarlo?

- Su bebé tendrá más oxígeno, incluso después de un día de no exposición al humo
- Hay menos riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo
- Usted tendrá más energía

Fuentes: www.tobaccofreeflorida.com;
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html;
www.marchofdimes.org/find-support/topics/pregnancy/smoking-during-pregnancy

Healthy Start puede ayudarle a crear un ambiente libre de humo. Servicios de ayuda para dejar de fumar están disponibles para usted y su familia. Haga un plan para dejarlo con su trabajadora de Healthy Start y asegúrese de explorar la línea de ayuda de Una Florida Libre de Tabaco al 1-877-U-CAN-NOW.



Healthy Start

Central & North Central
Healthy Start Coalitions

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

Patrocinado por el State of Florida, Department of Health, HEALTHY START MOMCARE NETWORK, INC., y State of Florida, Agency for Health Care Administration.

Connect: 877-678-WELL

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, Parents as Teachers, Nurse-Family Partnership, TEAM Dad, and NewboRN Home Visiting.

EveryBabyDeservesAHealthyStart.org

Oficina Administrativa: 1785 NW 80th Blvd., Gainesville, FL 32606
Un Patrocinador Afiliado de WellFlorida Council | WellFlorida.org