



# ¡Pero Yo Fumo!

Sería bueno para usted si dejara de fumar. Tal vez usted quiere dejar de fumar. Pero si no lo puede hacer, ¿perjudicará a su bebé si le da el pecho?

## Los Hechos:

**El fumar perjudicará a su bebé de igual forma si le da leche materna o fórmula.**

Por eso usted y todas las personas que están en la casa deben siempre fumar afuera. El humo se esparce por todas partes; aún si está en otra habitación. No permita que nadie fume en su carro o en donde cuidan a su niño. Está demostrado que los bebés de madres fumadoras tienen mayor riesgo de padecer de alguna de las siguientes enfermedades: asma, infecciones de los oídos e infecciones respiratorias. También aumenta el riesgo de Síndrome de Muerte Infantil Súbita (o SIDS, en inglés).

## La buena noticia es:

*¡La leche materna protegerá a su bebé de contraer infecciones!*

## Puede fumar pero, cuanto menos mejor.

A través de la leche materna, un poco de nicotina puede pasar al bebé. Cuanto más fuma, más nicotina pasa. Si fuma más de una cajetilla de cigarrillos al día, su bebé puede ser más inquieto o no aumentar bien de peso. Además, puede disminuir la producción de la leche. Si usted tiene que fumar, siga estos consejos prácticos:

- Disminuya el número de cigarrillos que fuma al día. 10 o menos (½ cajetilla) al día es preferible.
- Fume inmediatamente después de darle el pecho al bebé, nunca fume antes.

## Considere dejar de fumar:

Lactar puede motivarla a dejar de fumar. ¡Puede ser mucho más fácil de lo que usted piensa! Pregúntele a su médico acerca de los productos de reemplazo de nicotina. Puede darle el pecho a su bebé a la misma vez que los toma.

- ★ Llame a la línea de dejar de fumar al *1-866-409-1858* para más información.

*¡Siempre es Mejor Fumar y Dar el Pecho que Fumar y Dar el Biberón!*