

# SMOKING DURING PREGNANCY

**USING TOBACCO DURING PREGNANCY IS DANGEROUS FOR YOU AND YOUR FETUS. IF YOU USE CIGARETTES OR VAPE, NOW IS THE TIME TO QUIT.**

## RISKS FOR YOUR FETUS:

- Delayed growth
- Prematurity
- Permanent brain and lung damage
- Stillbirth



## RISKS FOR YOUR NEWBORN:

- Smaller size at birth
- Colic with uncontrollable crying
- Sudden Infant Death Syndrome
- Development of obesity and asthma during childhood

## RISKS FOR YOU:

- Ectopic pregnancy (a pregnancy outside of the uterus)
- Problems with the placenta
- Problems with your thyroid
- Water breaking too early

## FACTS:

- Quitting tobacco during pregnancy is safe! Even one day of not smoking gives your baby more oxygen.
- Quitting smoking takes stress off of your baby.
- Secondhand smoke increases the risk of Sudden Infant Death Syndrome, so quit now!
- Thirdhand smoke (the particles from cigarette smoke that fall onto surfaces like clothing and furniture) has lots of effects on babies including: asthma, ear infections and pneumonia.

If you need help quitting, talk with your doctor or call 1.800.QUIT.NOW. Quitline Iowa offers free support to people trying to quit tobacco. Quitline offers a pregnancy program that includes:

- Up to \$220 for program completion
- Female dedicated coach
- 9 coaching calls

## FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 515-281-6650, or visit <https://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> or [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).



**QUITLINE IOWA**  
1 800 QUIT NOW | 1 800 784 8669  
[WWW.QUITLINEIOWA.ORG](http://WWW.QUITLINEIOWA.ORG)  
Iowa Department of Public Health

**IOWA WIC**

**IDPH**  
IOWA Department  
of PUBLIC HEALTH

This institution is an equal opportunity provider.  
January 2021

# FUMAR DURANTE EL EMBARAZO

**CONSUMIR TABACO DURANTE EL EMBARAZO ES PELIGROSO PARA USTED Y SU FETO. SI FUMA CIGARRILLOS O VAPEA, ESTE ES EL MOMENTO DE DEJAR DE HACERLO.**

## RIESGOS PARA SU FETO:

- Retraso en el crecimiento
- Prematuridad
- Daño cerebral y pulmonar permanente
- Muerte fetal



## RIESGOS PARA SU RECIÉN NACIDO:

- Tamaño menor al nacer
- Cólicos con llanto incontrolable
- Síndrome de muerte súbita
- Desarrollo de obesidad y asma durante la infancia

## RIESGOS PARA USTED:

- Embarazo ectópico (un embarazo fuera del útero)
- Problemas con la placenta
- Problemas con la tiroides
- Ruptura prematura de bolsa

## HECHOS:

- ¡Dejar de fumar durante el embarazo es seguro! Incluso un día de no fumar le dará a su bebé más oxígeno.
- Dejar de fumar elimina el estrés de su bebé.
- El humo de segunda mano aumenta el riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante, ¡así que deje de fumar ahora!
- El humo de tercera mano (las partículas del humo del cigarrillo que caen sobre superficies como ropa y muebles) tiene muchos efectos en los bebés, incluyendo: asma, infecciones de oído y neumonía.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico o llame al 1.800.QUIT.NOW. Quitline Iowa ofrece apoyo gratuito a quienes intentan dejar el tabaco. Quitline ofrece un programa de embarazo que incluye:

- Hasta \$220 por completar el programa
- Entrenador dedicado a mujeres
- 9 llamadas de coaching

## PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 515-281-6650, o visite <https://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> o [www.signupwic.com](http://www.signupwic.com).



**QUITLINE IOWA**  
1 800 QUIT NOW | 1 800 784 8669  
[WWW.QUITLINEIOWA.ORG](http://WWW.QUITLINEIOWA.ORG)  
Iowa Department of Public Health

**IOWA**  
**WIC**

**IDPH**  
IOWA Department  
of PUBLIC HEALTH

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
Enero 2021