DEJAR DE FUMAR



A menudo, cuando las mujeres descubren que están embarazadas, deciden dejar de fumar para mejorar su propia salud y la de su bebé. Con frecuencia, esos primeros días y semanas como no fumador son los más difíciles. Aquí hay algunas sugerencias del Centro para el Abuso de Sustancias Maternas y el Desarrollo Infantil para ayudar a aliviar esos primeros días y semanas críticas.

Las tres "A" para dejar de Fumar:

EVITE
situaciones de alta tentación-Estas situaciones son en las cuales usted se sentirá tentado a fumar o situaciones donde usted fumaba como un hábito. Por ejemplo puede optar por evitar su restaurante favorito durante un breve period de tiempo hasta que haya superado con éxito esos primeros días y semanas.

ALTERE
esas situaciones que no puede evitar.Haga un plan para cambiar su comportamiento o algún aspecto de la situación para que sea menos probable que fume. No todas las situaciones pueden evitarse.Por ejemplo la celebración de un cumpleaños en casa de tus padres (que son fumadores).Piense en algunas formas de cambiar la situación (comer afuera si el clima es agradable en vez de hacerlo adentro) o su comportamiento(manténgase ocupado jugando con los niños o haciendo un proyecto como un álbum de fotos) para disminuir el deseo de fumar

ALTERNATIVAS
Encuentre otras cosas que hacer en lugar de fumar. Piense en el fututo: Que actividades puede hacer para que se distraiga y deje de pensar en fumar?

ACTIVO
Manténgase activo para ayudarlo a sobrellevar las ganas de fumar. Así es! Muévase! Salga a caminar para despejar su mente y recuerde por qué debe permanecer "libre de humo."

Dejar de fumar durante el embarazo

Pruebe **SmokeFreeMom**
Este programa de mensajes de texto brinda apoyo a las mujeres embarazadas las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envíe un mensaje de texto con MOM al 222888 para unirse

Unase a la página de Facebook **SmokeFree Women**
https://www.facebook.com/smokingfree.women

Hable con un consejero para dejar de fumar .Llame al **1-800-QUIT- NOW** o inicie session en LiveHelp
https://smokefree.gov/tools-tips/get-extra-help/speak-to-an-expert

Para mayor información:

Centro para el Abuso de Sustancias Maternas y el Desarrollo Infantil

http://msacd.emory.edu

MotherToBaby Georgia
www.mothertobabyga.org
855.789.6222

center for MSACD Maternal Substance Abuse and Child Development

MotherToBaby GEORGIA Medications & More During Pregnancy & Breastfeeding Ask The Experts

EMORY UNIVERSITY

D·B·H·D·D Georgia Department of Behavioral Health & Developmental Disabilities