

**Nacer
sin
Humo**

**Guía
para embarazadas
que quieren
dejar de fumar**



**Como hacerlo
por ti
y por tu bebé**



El tabaco es perjudicial para tu salud y para tu futuro bebé.

Cada vez más mujeres saben que fumar es muy perjudicial para su salud y mucho más durante el embarazo.

Cuando fumas un cigarrillo, introduces nicotina en tu cuerpo, que pasa a la sangre de tu bebé a través del cordón umbilical. La nicotina hace que le lleguen menos nutrientes y que esté peor alimentado y que los latidos de su pequeño corazón sean más rápidos. Además, le llega menos oxígeno.

Por ello, **si no fumas durante el embarazo facilitas que el bebé nazca sano y con un peso normal.** Es lo mejor para ti y tu futuro bebé: es decir, dos muy buenos motivos para disfrutar más de tu embarazo.

Dejar de fumar no es sencillo, pero te sorprenderá comprobar que puede ser más fácil de lo que se piensa. Si eres una fumadora habitual, es normal que dudes de si podrás dejarlo. Y más si a tu alrededor los amigos y las amigas siguen fumando o, sobre todo, lo hace tu pareja...

Durante tu embarazo es un buen momento para que el padre, si es fumador, también deje el tabaco. Es la mejor ayuda que puedes recibir para dejarlo tú también. Os podéis animar mutuamente. El embarazo y la salud de vuestro futuro bebé es cosa de los dos.

Qué tengo que hacer.

Durante los primeros meses de embarazo se dan situaciones (las náuseas y las molestias corrientes) en las que no apetece fumar. Además, en esta etapa la preocupación por la salud y los cuidados son más intensos, lo que hace que sea un buen momento para plantearse dejar el tabaco definitivamente.

Habrán momentos en los que sientas ganas de fumar. **Normalmente esas ganas se pasan si esperas medio minuto.** Cuando esto ocurra, te puede ayudar, sencillamente, hacer algo que te distraiga y que te permita tener la mente y las manos ocupadas durante ese pequeño espacio de tiempo.

Piensa en tu salud.

Estar embarazada es esa etapa perfecta para pensar en tu salud y en la de tu futuro hijo y, sobre todo, para pensar que mereces cuidarte. Y uno de los pasos para encontrarte mejor contigo misma es dejar el tabaco.

Recuérdalo: **“dejar de fumar para estar mejor”.**

Te ayudará buscar el apoyo de las personas que tienes alrededor: tu marido o tu pareja, una amiga íntima, un familiar..., alguien con quien puedas hablar cuando lo pases mal o que esté dejando de fumar o lo haya dejado hace poco.

Acude a tu centro de salud; tu matrona, tu enfermera o tu médico/a te podrán ayudar con la información y recomendaciones que necesitas.

Tendrás que hacer algo de esfuerzo, pero merece la pena.

A continuación te contaremos cómo puedes hacerlo.

Lo primero, tomar la decisión.

- Tomar la decisión de dejar de fumar es ganar la mitad de la batalla contra el tabaco. De momento, fija una fecha en la que lo dejarás totalmente. Puede ser mañana, o la próxima semana, pero no lo aplaces más, ponte una fecha tope. Anota el día que vas a dejarlo en una hoja de papel y pégalo en un lugar visible.
- Ahora ve preparándote. Piensa tranquilamente cuándo y dónde sueles fumar: ¿tras el desayuno?, ¿después de las comidas?, ¿con un café o con otras bebidas?, ¿cuando estás con las amigas?, ¿cuando hablas por teléfono?... Si tienes en cuenta estas situaciones puedes empezar a tantear qué tienes que hacer para evitarlas. Por ejemplo, si fumas cuando tomas un café seguro que va ayudarte si lo cambias por un zumo o una infusión. Si fumas después de las comidas puede ser útil levantarte de la mesa y salir a dar un paseo, o cualquier otra cosa que se te ocurra. Si una amiga te ofrece un cigarrillo, hay que rechazarlo y explicarle por qué has dejado de fumar y lo importante que es para ti conseguirlo.

Y es que hacer otras rutinas te ayudará a romper con el tabaco.

(Te resultará útil apuntar a partir de hoy cada cigarrillo que fumes en el DIARIO PERSONAL que encontrarás al final de esta guía. Apunta la hora en la que has fumado y cómo te has sentido después de hacerlo).

Empieza fumando menos.

Unos días antes del día elegido, empieza a fumar menos. ¿Y cómo?

- Retrasa el primer cigarrillo del día hasta que puedas y fuma sólo la mitad de cada cigarrillo. Si empiezas a fumar lo más tarde del día posible te ayudará a fumar menos.
- El día anterior al que has elegido para dejar de fumar, quita de en medio todo lo que te recuerde al tabaco. Tira a la basura el paquete que te quede, los mecheros y los ceniceros.

Llega el día que he elegido para dejar de fumar.

¿Qué hago?

- Hoy, como primer día, tienes que preocuparte por no fumar ni un cigarrillo; mañana ya veremos. Convéncete de que ya eres una mujer no fumadora, y que tú y tu futuro bebé vais a estar mucho mejor gracias a tu decisión.
- No pienses en los días que te quedan. Y cada nuevo día, levántate con el mismo objetivo, **“no fumar hoy”**...

Cosas que hacer.

- Evita los momentos y las situaciones que te recuerdan el tabaco.
- Puedes cambiar los momentos de fumar por un largo y relajante baño.
- Prueba a sentarte con las piernas en alto en una habitación silenciosa y tranquila, cerrando los ojos y relajando cada músculo de tu cuerpo. Respira lenta y profundamente, concentrándote en el ritmo de tu respiración. Y hazlo durante 10 minutos todos los días, en especial cuando tengas fuertes ganas de fumar un cigarrillo.
- Pasear o nadar puede ser muy relajante. El ejercicio físico es muy recomendable para la salud, también cuando estás embarazada.
- Date una recompensa al final del día por no haber fumado. Si puedes, ve al cine o a comer algo fuera de casa –mejor a una zona de no fumadores– o a dar un paseo por el barrio, por el parque o por la playa... Seguro que tendrás menos ganas de fumar haciendo estas cosas. Esto sirve también para el futuro padre.

Merece la pena.

- Has estado un día entero sin fumar. Enhorabuena. Y ahora tienes que conseguirlo en el siguiente.
- Si aparecen dudas, **recuerda continuamente los motivos por los que has dejado el tabaco**. Sabes que es bueno para tí y para tu futuro bebé.
- Revisa el ejercicio “Beneficios y Perjuicios por Seguir Fumando”, que está al final de esta Guía. Verás que sí merece la pena.

Los alimentos saben mucho mejor.

- Después de varios días sin fumar, notarás que el sentido del gusto se ha recuperado totalmente y la comida sabe mejor.
- Cuando tengas ganas de fumar, prueba a tomar fruta (la mayoría no engorda), que es muy recomendable. Beber mucha agua también quita las ganas de fumar.

El dinero que ahorras si no fumas.

- Calcula cuánto gastabas en fumar; te sorprenderá ver lo que has conseguido ahorrar por no fumar.

Una recaída.

- Si en algún momento fumas algún cigarrillo esporádico no debes desanimarte y creer que es un fracaso. No es eso.
- Repasa las razones por las que te has fumado el cigarrillo y piensa cómo podrías evitarlo si te pasa otra vez. Estarás más preparada para aguantar esa necesidad de fumar si aparece en el futuro.
- Vuelve a intentarlo otra vez. Pide ayuda y apoyo a los que te rodean, pero que no te obliguen, es la mejor forma de ayudarte.

RECOMENDACIONES:

- Estar embarazada es un estado perfecto para pensar en tu salud y en tu futuro bebé y para plantearte que mereces cuidarte.
- No fumar facilita que el bebé nazca sano y con un peso normal.
- Si quieres dejar el tabaco, preocúpate sólo por no fumar el día a día.
- Busca el apoyo de tu pareja, de un familiar o de una amiga de confianza que te ayude a mantener la decisión de no fumar.
- En lo posible, evita espacios o situaciones en las que hay otras personas que fuman.
- Ten siempre cerca algo para picar o masticar: fruta fresca, chicles sin azúcar... Cualquier cosa menos cigarrillos.
- Aprende a relajarte sin cigarrillos. Repite las respiraciones que has aprendido en educación maternal cada vez que te sientas tensa.
- Recuerda los beneficios que dejar de fumar tienen para ti y para tu bebé.
- Echa cuentas del dinero que te ahorras en tabaco.
- Evita recaídas. Mantén mecheros y ceniceros lejos de tu presencia.



BENEFICIOS Y PERJUICIOS POR SEGUIR FUMANDO

¿Por qué me beneficia fumar?

¿Por qué me perjudica fumar?

¿Qué me gustaría cambiar de mi hábito de fumar? _____

¿Cómo podría empezar a cambiar? _____

¿Qué ayuda necesitaría? _____

DIARIO PERSONAL

Rellena uno cada día hasta que dejes de fumar Fecha _____

Hora

¿Por qué he fumado?

¿Cómo me sentido por fumar?

Número total de cigarrillos fumados hoy: _____

¿Cómo me siento por haber fumado hoy esos cigarrillos? _____

¿Qué cigarrillos podría haber evitado hoy? _____
