

Si vas a ser padre, este es un buen momento para recordar que el tabaquismo perjudica el desarrollo de vuestro bebé. Fumar durante el embarazo aumenta el riesgo de que el bebé nazca con menos peso o de que se produzcan complicaciones, como por ejemplo aborto espontáneo o parto prematuro.

Si tu pareja está embarazada y es fumadora, ya le habrán aconsejado que debe dejar de fumar. Si tú eres fumador, **este consejo también te incluye a ti.**

Contribuye al mejor estado de salud de tu futuro bebé.

- Ten en cuenta que si fumas delante de tu pareja, expondrás a ella y al bebé a los daños del humo del tabaco.
- Si ella está pensando en dejar de fumar o lo está dejando, necesita el apoyo de quienes tiene más cerca, sobre todo el que tú puedes ofrecerle.
- Como futuro padre, recuerda que tu conducta representará un modelo para tu hijo/a.
- Considera los beneficios que reporta a tu propia salud reducir o dejar tu hábito de fumar.

El nacimiento de tu hijo o hija puede ser el acontecimiento que os anime y motive, tanto a ti como a tu pareja. *Por un "Hogar libre de humo".*



es  mí | es  todos



CONSEJERÍA DE SALUD

# nacer sin humo

Cuestiones a tener en cuenta como futuro padre

> hazlo por ti, por ella, por tu bebé



“Voy a ser padre.  
Un buen momento  
para dejar el tabaco  
junto a mi pareja”

La **exposición al humo de tabaco** hace que, tanto la mujer embarazada, como el bebé tengan **mayor riesgo** de desarrollar enfermedades respiratorias y/o cardiovasculares.



## ¿Qué puedo hacer yo?

- 1 Plantearte esta pregunta es un buen primer paso.
- 2 No fumes delante de la mujer embarazada.
- 3 Refuézcala para que continúe sin fumar. Anímalala para que pueda conseguirlo. Si eres fumador, comprométete tú también a dejarlo.
- 4 Descubre los momentos que puedan llevarle a tener deseos de fumar y plantéale alternativas (si suele fumar tras el café, propónle cambiarlo por un zumo o una infusión, etc.)
- 5 Elegid establecimientos libres de humo cuando salgais. Mantened vuestro hogar como *espacio libre de humo*.

## Para más información:

- Consulta los folletos “*Tu salud mejora al dejar de fumar*”, “*Cómo afecta a nuestra salud el Tabaquismo Pasivo*” y “*Guía para dejar de fumar*”.
- Revisa los recursos disponibles en [www.hoynofumo.com](http://www.hoynofumo.com) y [www.juntadeandalucia.es/salud/tabaquismo](http://www.juntadeandalucia.es/salud/tabaquismo)
- Pregunta en tu centro de salud, a tu médico/a de cabecera, o en el teléfono gratuito de atención al tabaquismo **900 850 300**

