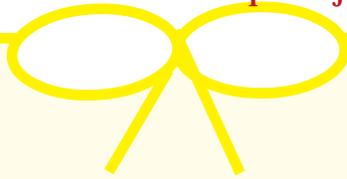




¡Un regalo para su bebé,  
Deje de fumar !

**Si Ud. deja de fumar...**

- ♥ Su bebé se alimentaría mejor y obtendría más oxígeno
- ♥ Su bebé crecería más
- ♥ Los pulmones del bebé funcionarían mejor
- ♥ Su bebé tendrá una mejor oportunidad de nacer bueno y sano
- ♥ Ud. evitaría posibilidades de malparto
- ♥ Ud. y su bebé tendrán una mejor oportunidad de salir del hospital juntos



¿ Quiere dejar de fumar ?  
¡ Para ayuda, llame!

**Sociedad Americana de Cancer**

Salt Lake City                      otras areas  
801-483-1500                      1-800-234-0533

Obtenga la Verdad sobre tabaco  
1-888-567-8788

**Departamento de Salud de Utah**

Traído para tí por La Ayuda para Familias para decir "Adios" al Tabaco, una pareja entre el Departamento de Salud de Utah y la Asociación de Programas de Salud Materna e Infantil.

Consejos para dejar de fumar

- ◆ Apunte las razones por cuales no fumar
- ◆ Eche el cigarillo en la basura
- ◆ Diga a sus amigos que Ud. no fuma, pida que leayuden
- ◆ Pida a personas que no fumen en su precencia
- ◆ Beba mucha agua, jugo y leche
- ◆ Mastique goma, tambien semillas
- ◆ Mantenga las manos ocupadas
- ◆ Vaya a dar un paseo
- ◆ Tome tiempo para relajjar
- ◆ Recompéñese
- ◆ Haga planes para el futuro, use los consejos de no fumar

Manténgase libre del cigarillo, después de tener al bebé

Si Ud. no fuma, el bebé :

- ♥ Crecerá mejor
- ♥ Respirará mejor
- ♥ No se resfriaría o le dolería el oído tan a menudo
- ♥ Evitaría SDMSI
- ♥ Evitaría posibilidades de fumar en su adolescencia y mas allá



Si empieza a fumar no significa que falló

Dejar de fumar requiere mucha práctica. A veces uno recae. Si fuma cigarillos, no se vea como un fumador. Solo acuerdése por cuál razón dejó de fumar, y digáse que lo puede hacer de nuevo.

Desarrollado por el Departamento de Salud con permiso del Departamento de Salud y Ambiente de Colorado quien recibió asistencia tecnica de los Centros de Enfermedados Controlados, Centros de Prevenciones Crónicas y Promoción de Salud.  
Para más informacion llame (801)-538-9970