

1-855-DÉJELO-YA
QuitNow.ne.gov



Nueva vida, nuevo inicio

¿Está embarazada o pensando en formar una familia?
¡Deje el tabaco para tener un bebé más sano y para que usted también lo esté!

Deje de fumar para **USTED**:

- Aumente su energía durante todo el embarazo.
- Respire mejor en tan sólo 2 o 3 semanas.
- Reduzca el riesgo de desarrollar diabetes gestacional.
- Reduzca su riesgo de cáncer.
- Aumente sus posibilidades de éxito al intentar quedar embarazada.
- Reduzca el riesgo de complicaciones antes, durante y después del embarazo.
- Reduzca el riesgo de desarrollar depresión posparto.

Deje de fumar para **SU BEBÉ**:

- Reduzca el riesgo de daños en el frágil tejido pulmonar y cerebral del feto.
- Disminuya el riesgo de defectos congénitos y problemas de salud a largo plazo.
- Reduzca el riesgo de aborto espontáneo, parto prematuro y muerte infantil.
- Reduzca los ataques de asma, neumonía, bronquitis e infecciones de oído.

Deje de fumar para **TODOS**:

- Elimine las sustancias químicas tóxicas del tabaco de los juguetes, las mantas y el aire.
- Ayude a toda su familia a mantenerse sana y respirar mejor.

PARA OBTENER AYUDA GRATUITA
PARA DEJAR DE FUMAR

Llame a la Nebraska
Tobacco Quitline al

1-855-DÉJELO-YA
(335-3569)

O visite
QuitNow.ne.gov



Pregunte hoy mismo sobre cómo dejar de fumar. Obtenga el apoyo que necesita.

**NEBRASKA
TOBACCO
QUITLINE**