



Cigarette smoke: A big problem for little lungs.

Each cigarette you smoke while pregnant steals 20 minutes of oxygen your baby needs to grow and develop.*

Before your baby is born.

If you smoke while pregnant, you're exposing your unborn baby to nicotine, carbon monoxide and tar. These chemicals limit the amount of oxygen your baby gets in the womb. This makes it harder for your baby to breathe after birth. Smoking while pregnant can also cause:

- Early birth
- Heart defects
- Miscarriage or stillbirth
- Birth defects such as cleft lip or palate
- Learning problems
- Low birth weight

After your baby is born.

Your baby's lungs are sensitive. If you smoke while breast-feeding, your baby swallows smoke from your breast milk. This can cause your baby to have belly cramps, diarrhea and vomiting. He or she may also have trouble sleeping.

However, if you can't quit smoking, you should still breast-feed. Breast milk can limit infections. If you smoke and decide to breast-feed, don't smoke while nursing. You should also delay feedings as long as possible after smoking.

Secondhand smoke affects your baby first.

By age 5, a child who lives with smokers may have inhaled the smoke from nearly 102 packs of cigarettes.* * If you or someone in your home smokes, your baby is at increased risk of:

- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)
- Pneumonia
- Asthma and wheezing
- Ear and lung infections
- Bronchitis
- Cold and coughs

Protect your baby. Quit smoking now.

It's best to quit smoking before getting pregnant. If that's not possible, even smoking fewer cigarettes can help. Just remember, there's no safe level of smoking. Besides having a healthier baby, quitting smoking gives you:

- Fewer wrinkles
- More money
- A better sense of smell and taste
- More energy
- Cleaner teeth
- Fresher breath

Where can I find help?

It's never too late to quit. If you're ready, you don't have to go it alone. Call the resources below to get started.

- California Smokers' Helpline. Call toll-free: **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**
- For extra support, talk with your doctor or call **Healthy First Steps toll-free at 1-800-599-5985, TTY 711.**

UHCCommunityPlan.com

* Source: http://www.healthunit.org/pregnancy/pregnancy/pregnancy_drug_alcohol.htm
** Source: <https://www.odh.ohio.gov/en/features/odhfeatures/Smoking%20fires%202014.aspx>
© 2019 United Healthcare Services, Inc. All rights reserved.
956-CST20504 1/19



UnitedHealthcare does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability in health programs and activities. We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。



Humo de cigarrillo: un gran problema para pulmones pequeños.

Cada cigarrillo que usted fuma mientras está embarazada le quita 20 minutos de oxígeno que su bebé necesita para crecer y desarrollarse*.

Antes de que su bebé nazca.

Si fuma durante el embarazo, expone a su bebé a nicotina, monóxido de carbono y alquitrán. Estas sustancias químicas limitan la cantidad de oxígeno que su bebé recibe en el vientre. Esto hace que sea más difícil para el bebé respirar luego del nacimiento. Fumar durante el embarazo también puede provocar lo siguiente:

- Nacimiento prematuro.
- Defectos cardíacos.
- Aborto espontáneo o nacimiento del bebé sin vida.
- Defectos congénitos como labio leporino o paladar hendido.
- Problemas de aprendizaje.
- Bajo peso al nacer.

Luego de que su bebé nazca.

Los pulmones de su bebé son sensibles. Si fuma mientras amamanta, su bebé ingiere humo a través de la leche materna. Esto puede provocar al bebé cólicos, diarrea y vómitos. Es posible que el niño también tenga problemas para dormir.

No obstante, si no puede dejar de fumar, igualmente debe amamantar a su hijo. La leche materna puede limitar las infecciones. Si fuma y decide amamantar, no fume en el preciso momento que amamanta. También debería dejar pasar todo el tiempo que sea posible para amamantar luego de haber fumado.

Inhalar el humo de su tabaco afecta a su bebé primero.

A la edad de 5 años, un niño que vive con fumadores podría haber inhalado el humo de aproximadamente 102 paquetes de cigarrillos* *. Si usted o algún miembro de su hogar fuman, su bebé corre mayor riesgo de padecer lo siguiente:

- Síndrome de muerte súbita del lactante (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS).
- Neumonía.
- Infecciones de oídos y pulmones.
- Asma y sibilancia.
- Bronquitis.
- Resfrío y tos.

Protega a su bebé. Deja de fumar.

Lo ideal es dejar de fumar antes de quedarse embarazada. Si no puede hacerlo, incluso fumar menos cigarrillos puede ayudar. Solo recuerde que no existe una cantidad segura de cigarrillos que pueda fumar. Además de tener un bebé más saludable, dejar de fumar tiene los siguientes beneficios:

- Menos arrugas.
- Más dinero.
- Mejores sentidos de olfato y gusto.
- Más energía.
- Dientes más blancos.
- Aliento más fresco.

¿Dónde puedo conseguir ayuda?

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Si está decidida, no tiene que hacerlo todo sola. Llame a los recursos que se mencionan a continuación para comenzar.

- Línea de ayuda para fumadores de California. Llame al número gratuito: **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**
- Para obtener ayuda adicional, hable con su médico o llame a **Healthy First Steps al número gratuito 1-800-599-5985, TTY 711.**