

Llamadas durante y después del embarazo

La Línea para dejar de fumar de Wisconsin les da la bienvenida a todas las mujeres que llaman durante y después del embarazo. Cuando llamen, nuestros amigables entrenadores para dejar de fumar les brindarán lo siguiente:

1. **Ayudarán a cada mujer** a crear un plan para dejar de fumar que sea adecuado para ella y su bebé. Esto incluye maneras de lidiar con el estrés.
2. **No juzgarán.** Brindarán su apoyo.
3. **Debatirán sobre los beneficios de dejar de fumar.**



4. **Hablarán de cómo mantenerse libre de humo después de dar a luz.** La exposición pasiva al humo del cigarrillo es un gran riesgo para la salud del bebé. Estos riesgos están relacionados con el asma, las infecciones en el oído y la muerte súbita.
5. **Hablarán sobre medicamentos.** No se enviará medicamentos a las embarazadas que llamen a menos que lo solicite su médico.
6. **Hablarán sobre el rol de amigos, familiares o pareja** en el intento de dejar de fumar.

7. **Ofrecerán apoyo continuo.** Para obtener más ayuda, mujeres embarazadas y en posparto pueden llamar a la Línea para dejar de fumar tantas veces como necesiten.
8. **Enviarán folletos gratis** por correo. Están diseñados especialmente para mujeres embarazadas y nuevas mamás.

Llame al **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669)
Es gratuito. Es confidencial. Ayuda.

