

Cómo dejar de fumar durante el embarazo: consejos útiles

- Te traemos los mejores consejos que te ayudarán a dejar de fumar durante el embarazo: una guía práctica para que sea más sencillo.



Embarazo

<https://okdiario.com/bebes/como-dejar-fumar-durante-embarazo-consejos-utiles-10553553>

Blanca Espada

Jueves, 16 marzo 2023

¿Te gustaría dejar de fumar durante el embarazo pero no sabes cómo? Cuando estás embarazada, todo aquello que repercute en tu cuerpo afecta también al bebé. De este modo, en el caso de que seas fumadora, es seguro que tu bebé va a exponerse a sustancias químicas y nocivas como la nicotina y el monóxido de carbono que es mejor evitar a toda costa. Por ello, es importante dejar de fumar durante el embarazo y para lograrlo, puedes seguir los consejos útiles que ahora te ofrecemos.

Consejos útiles para dejar de fumar

Incluso que te rodees de gente que fuma cuando tú no lo haces puede ser algo problemático para tu bebé. De hecho, si respiras humo de **tabaco** es más probable que a la larga tu bebé, desarrolle diferentes problemas de salud.

En concreto, fumar durante el embarazo aumenta la probabilidad de:

- **Problemas de placenta.** (La placenta es un órgano que suministra al bebé oxígeno y nutrientes de la madre y elimina los desechos).
- **Parto prematuro.** El bebé nace demasiado pronto.
- **Aborto espontáneo** o mortinato.
- **Defectos de nacimiento**, como labio y paladar hendido.
- **Muerte prematura**, principalmente debido al síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL).
- **Bajo peso al nacer.**

Con estas consecuencias posibles para el bebé seguro pensarás en dejar de fumar de una vez por todas. Cuando estés listo para ello, **puedes seguir estos consejos que os ofrecemos a continuación:**

Prepárate

- **Si no estás embarazada, elige una fecha para dejar de fumar** que sea adecuada para ti. **Si estás embarazada, lo mejor es que dejes de fumar de inmediato.** Si estás embarazada y no puede parar todavía, trata de reducir tanto como sea posible.
- Será bueno además **hablar con tu médico** acerca de un programa que te ayude a dejar de fumar. Pregúntale a tu médico acerca de los medicamentos de reemplazo de nicotina u otros medicamentos.
- **Elimina cigarrillos, ceniceros y encendedores** . Limpia la casa y la ropa para eliminar el olor a humo.
- **Si vives con una persona que fuma, hablar juntos sobre dejar de fumar.** Si eso no es posible, habla con la persona en cuestión para que no fume a tu alrededor.

Preparar un plan para dejar de fumar

- Encuentra maneras de **evitar lugares donde otros fuman.**
- **Piensa en los momentos en los que podría ser más difícil no fumar,** como cuando está inquieta o cerca de otras personas que fuman. Planifica cómo manejar las ganas de fumar en estos momentos.
- **Cambia tu rutina.** Evita las cosas que te dan ganas de fumar un cigarrillo.
- **Planifica maneras de lidiar con dejar de fumar.** Por ejemplo, sal a caminar después de la cena en lugar de fumar un cigarrillo . Piensa en cómo reducir el estrés en las primeras semanas de abstinencia.
- **Sigue intentando dejar de fumar si empiezas a fumar de nuevo.** La mayoría de las personas que fuman lo dejan y vuelven a empezar muchas veces antes de dejarlo finalmente. Cada vez que empieces a fumar de nuevo, piensa por qué empezaste a fumar de nuevo y por qué es importante dejar de fumar.
- **Recuérdate a ti misma a menudo por qué quieres dejar de fumar** y que será más fácil con el tiempo.