



**Mantenga el entorno del bebé libre de humo y vapor durante el embarazo y después del nacimiento.**

***No permita que los bebés compartan la cama con adultos fumadores o usuarios de vapeo. Al no compartir la cama con ellos, está reduciendo significativamente las posibilidades de muerte.***

### Riesgos de fumar y vapear:

- Fumar durante el embarazo (humo de primera mano) aumenta el riesgo de que su bebé nazca antes de tiempo o de que tenga bajo peso al nacer, y puede dañar los pulmones en crecimiento de su bebé.
- Si su bebé está cerca de personas que fuman o vapean (humo de segunda mano), puede ser más difícil para su bebé respirar y aumenta el riesgo de muerte relacionada con el sueño.
- El humo en la ropa y otros objetos como cobijas y muebles (humo de tercera mano) también puede dañar a su bebé.



**Pídale a cualquier persona que fume o vapee que se lave las manos y se cambie de ropa antes de cargar o cuidar a su bebé.**



Fuente de la imagen: iStock, usada con permisos

### Hablemos - Libre de Humo y Vapor

Los bebés pasan más tiempo en un sueño ligero, lo que les ayuda a proteger su salud.

Para obtener ayuda para dejar de fumar, llame al 1-877-YES-QUIT.

Para obtener recursos, visite: [dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](https://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)

### TAMBIÉN EN ESTA SERIE:

Alcohol y Drogas  
Comportamiento del Bebé:  
Llanto

Lactancia Materna  
Compartir Habitación



## Mantenga el entorno del bebé libre de humo y vapor durante el embarazo y después del nacimiento.

### Preguntas comunes de familiares y cuidadores

#### ¿Es seguro compartir una habitación con mi bebé si yo o mi pareja fumamos?

Si usted o su pareja fuman, compartir la habitación sigue siendo más seguro que poner a su bebé a dormir en una habitación separada. Mantener la cuna o el moisés de tu bebé en tu habitación y cerca de tu cama te ayudará a responder a las necesidades de tu bebé durante toda la noche.

Usted puede reducir el riesgo de que su bebé tenga síndrome de muerte súbita (SIDS, por sus siglas en inglés) asegurándose de que usted o su pareja no fumen en la habitación donde duerme su bebé. Cámbiese a ropa limpia y libre de humo antes de dormir. Nunca es seguro compartir una superficie para dormir con su bebé si usted o su pareja fuman.

#### ¿Es seguro amamantar a mi bebé si fumo?

La lactancia materna sigue siendo la mejor fuente de nutrición para su bebé aun si fuma y puede ayudar a proteger a su bebé del SIDS. Espere el mayor tiempo posible entre fumar y amamantar para reducir la cantidad de nicotina en la leche mientras amamanta y trate de dejar de fumar lo antes posible.

Si fuma o vapea, la mejor medida que puede tomar por su salud y la de su bebé es dejar de hacerlo. Aunque puede ser difícil dejar de fumar, es posible y hay ayuda disponible. Hay recursos en Texas como [YesQuit.org](http://YesQuit.org) y **la línea para dejar de fumar (1-877-YES-QUIT)** que pueden ayudarlo a dejar de fumar. Usted o alguien que conoce puede calificar para la terapia de reemplazo de nicotina.

#### ¿Vapear es más saludable que fumar?

Si bien todavía se están realizando investigaciones sobre el vapeo y el SIDS, cada vez está más claro que el uso de **cigarrillos electrónicos** siga poniendo a su hijo en riesgo de SIDS debido a la exposición a la nicotina.

El vapor de los **cigarrillos electrónicos** a menudo se comercializa como vapor de agua inofensivo. Los cigarrillos electrónicos no usan vapor de agua, usan aerosol. El aerosol incluye otras cosas como nicotina, productos químicos y otros materiales sólidos. Si vapea, obtenga la ayuda que necesita para dejar de fumar y evite vapear cerca de su bebé o vapear en la habitación donde duerme su bebé.



#### Hablemos - Círculo de Apoyo

¡Continúe compartiendo información sobre sueño infantil seguro con padres y cuidadores durante el primer año para fomentar el uso de prácticas de sueño seguro!

Para obtener recursos, visite:

[dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro](http://dshs.texas.gov/SuenoInfantilSeguro)