

Babies  
NEED TO  
Breathe



ON THEIR BACK –  
EVERY NAP.  
EVERY NIGHT.

## Give Your Baby a Smoke-free Start

Quitting smoking is one of the powerful ways you can keep your baby healthy and safe during pregnancy and their first year of life.



Smoking during pregnancy decreases the oxygen that reaches your baby's brain and body through your placenta.



Smoke from cigarettes, vaping, or secondhand make it harder for your baby to breathe.



Smoking increases your baby's risk of colds and illnesses, which can make breathing harder.

### Did you know?

Babies whose moms smoke during pregnancy or are around tobacco at home are **4 times more likely to die from sleep-related causes** during their first year of life than babies in smoke-free homes.

St. Joseph County  
INDIANA  
**FIMR**  
HELPING HOOSIERS REACH THEIR 1<sup>ST</sup> BIRTHDAYS  
FETAL-INFANT MORTALITY REVIEW  
The St. Joseph County FIMR Program is licensed by ACP REACON

Want to quit but need some  
help getting started?

Scan this QR Code to find  
free programs from  
Smoke Free St. Joe.



[smokefreestjoe.org](http://smokefreestjoe.org)

Los Bebés  
NECESITAN  
Respirar



BOCA ARRIBA-  
CADA SIESTA.  
CADA NOCHE.

## Dale a tu Bebé un Comienzo Libre de Humo

Dejar de fumar es una de las formas más efectivas de mantener a su bebé sano y Seguro durante el embarazo y en su primer año de vida.



Fumar durante el embarazo disminuye el oxígeno que llega al cerebro y cuerpo del bebé a través de la placenta.



El humo de cigarros, vapeadores o de segunda mano dificulta la respiración del bebé



Fumar aumenta el riesgo de resfriados y enfermedades del bebé, lo que puede dificultar la respiración

### ¿Sabías qué...?

Lo bebés cuyas madres han fumado durante el embarazo o han estado expuestas a tabaco en casa, tienen **cuatro veces más posibilidades de morir por causas relacionadas con el sueño durante su primer año de vida**, que los bebés que viven en hogares donde no se fuma.

St. Joseph County  
INDIANA  
**FIMR**  
HELPING HOODERS REACH THEIR 1<sup>st</sup> BIRTHDAYS  
FETAL-INFANT MORTALITY REVIEW  
The St. Joseph County FIMR Program is licensed by 21<sup>st</sup> BEACON

**¿Quiere dejar de fumar  
pero necesitas ayuda  
para empezar?**

Escanee este Código QR para encontrar programas gratuitos de Libre de Cigarros St. Joe.



smokefreestjoe.org