

LEAPĂDĂ FUMATUL! ACUM!

Beneficiile renunțării la fumat pentru gravide:

Înainte ca bebelușul tău să fie conceput(născut), renunțarea la fumat:

- Micșorează expunerea copilului la elementele nocive din țigară.
- Crește cantitatea de hrană și oxigen primite de copil.

El e foarte supărat...



- Micșorează riscul ca bebelușul să se nască prematur.
- Crește șansele ca bebelușul să se nască cu o greutate normală și să fie sănătos.

După ce bebelușul tău se naște, abținerea în continuare de la fumat:

- Micșorează șansele copilului de a contracta răceli frecvente și alte infecții ale plămânilor.
- Micșorează riscul ca bebelușul tău să aibă probleme cu astmul.
- Micșorează riscul sindromului de moarte subită a nou-născutului.
- Îl ajută pe bebelușul tău să respire mai bine.

Pentru mamă, renunțarea la fumat înseamnă:

1. Micșorarea riscului de boli pulmonare și cardiovasculare, cancer mamar.
2. Micșorarea riscului de a avea probleme de sănătatea reproducerii.
3. Te ajută să arăți bine și să fii sănătoasă, să respiri mai bine și să ai mai multă energie.
4. E un bun exemplu pentru copilul tău.

Material informațional elaborat în cadrul
Campaniei naționale de comunicare antifumat.



RISCURILE FUMATULUI PE PERIOADA SARCINII

Când aprinzi țigara, nu uita că nu ești singura care fumează - și copilul tău nenăscut o face!

Conform statisticilor Organizației Mondiale a Sănătății, în prezent fumează 12% dintre femei, 15% - în țările dezvoltate și 8% - în țările aflate în curs de dezvoltare. Prin urmare, e vorba despre o problemă medicală majoră, deoarece fumatul afectează nu doar sănătatea femeii, dar în cazul unei sarcini, acesta poate dăuna mult și sănătății viitorului copil. Fumul de țigară conține cca. 4000 compuși chimici dintre care peste 2500 afectează grav dezvoltarea fătului.

Dacă fumezi în timpul sarcinii, riști:

- Să afectezi copilul atât în timpul vieții intrauterine, cât și pentru perioada de după naștere. Se cunoaște că peste 2500 de compuși chimici, conținuți într-o țigară, afectează dezvoltarea copilului, iar dacă acest lucru nu se prea observă în timpul celor nouă luni de sarcină, se va evidenția cu siguranță după ce copilul se va naște.
- Fumatul poate cauza avortul spontan, sarcină ectopică (extrauterină).
- Fumatul aproape dublează riscul de a avea un copil cu greutate mică la naștere. Bebelușii cu greutate mică la naștere (< 2500 gr) pot avea probleme mult mai grave de sănătate în primele luni de viață, riscă mai mult handicapuri cronice (paralizie cerebrală, retard mintal, astm bronșic și altele) sau poate chiar deceda.
- Să majorezi riscul morții subite a noului născut.
- Fumatul poate cauza insuficiența laptelui matern. Atât volumul laptelui produs, cât și concentrația de grăsime în laptele mamelor fumătoare sunt mai scăzuți decât la cele nefumătoare.
- Obiceiul de a fuma în timpul sarcinii se răsfrânge asupra copilului pe întreaga perioadă a vieții acestuia. Astfel, fumatul matern este un important factor de risc pentru dezvoltarea astmului bronșic, bronșitei și pneumoniei la copil.

IMPORTANT:

Fumatul în timpul sarcinii afectează copilul indiferent de câte țigări fumezi.

Mituri despre fumatul în timpul sarcinii

MIT: „E rău dacă fumezi în primele trei luni de sarcină, la sfârșit nu este risc, deoarece toate organele sunt formate”.

ADEVĂR: Copilul se dezvoltă pe tot parcursul sarcinii, nu doar la începutul ei. De aceea nu contează când fumezi, riscurile pentru dezvoltarea fătului persistă.

MIT: „Câteva țigări n-o sa-mi facă rău”.

ADEVĂR: Copilul suferă indiferent de câte țigări fumezi. În timpul fumatului la făt ajunge nicotina, în schimb primește mai puțin oxigen și substanțe nutritive.



MIT: „Dacă nu fumez, devin stresată ceea ce face mai mult rău copilului, decât o țigară”.

ADEVĂR: Nervozitatea pe care o simți în nevoia de a reveni la normal este un semn de sevraj de nicotină, care durează doar câteva zile, în timp ce dauna adusă copilului se va resimți pe toată durata vieții lui.

MIT: “Dacă bebelușul e mai mic la naștere, e mai bine, se va naște mai ușor”.

ADEVĂR: Greutatea la naștere a copilului indică gradul lui de dezvoltare. În cazul tău copilul se va dezvolta și va crește mai încet și mai defectuos.

IMPORTANT:

Renunță la fumat înainte de a rămâne însărcinată, pentru binele tău și al copilului!