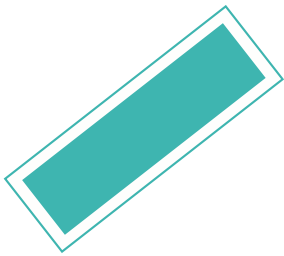
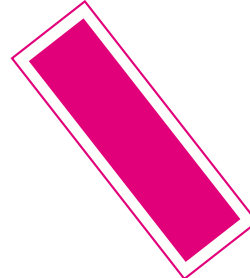


Decídase, vostede pode conseguilo.

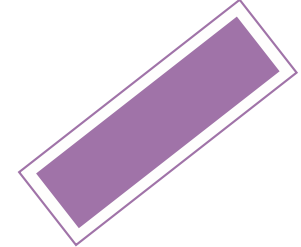
E lembre, **ao deixar de fumar todo son vantaxes:**



Mellorará a súa saúde e a do seu fillo ou filla, a súa calidade de vida, o aspecto da súa pel, o seu gusto e olfacto, e aforrará cartos cos que se poderá dar algún capricho.



Os seus fillos ou fillas terán menos risco de padecer síndrome de morte súbita –durante o primeiro ano de vida–, déficit de atención ou hiperactividade; catarros, bronquite, asma, pneumonías e otites; faltarán menos á escola e terán máis facilidades no seu proceso de aprendizaxe.



Será un exemplo positivo para os seus. Lembre que os nenos e nenas imitan os comportamentos, opinións, valores e actitudes dos adultos. De feito, os fillos de pais e/ou nais fumadores teñen máis do dobre de posibilidades de converterse en fumadores.



Muller embarazada...
vive sen tabaco

Deixar de fumar é a mellor decisión

que pode tomar unha muller de cara a súa saúde e ao seu embarazo.



Hai moitas razóns para deixar de fumar e ningunha escusa para seguir facéndoo.

Nunca é demasiado tarde para deixar o tabaco. Miles de mulleres xa o conseguiron.

Busque apoio na súa parella, xa que el tamén ten a súa responsabilidade. Pídalle que deixe de fumar con vostede e non volvan fumar despois de que naza o bebé. Que o seu fillo ou filla sexa máis san/sa fará que a súa calidade de vida sexa mellor. **Non volver fumar será a mellor elección!**

Busque apoio noutras persoas do seu contorno (amizades, compañeiros/as de traballo ou familiares).

Elixa un día para deixar de fumar e prepárese para isto. Elimine do seu fogar todo aquilo que lle poida provocar desexos de fumar (cinzeiros, acendedores...).

Frecuente lugares onde non estea permitido fumar (cines, teatros, centros comerciais...), evite situacións de risco, ambientes con fume de tabaco e a compañía de persoas que fumen.

Busque axuda no seu centro de saúde, alí poderán orientala sobre as distintas alternativas dispoñibles.

Por ela, pola súa saúde...

... e pola saúde e o desenvolvemento normal do seu bebé.

Antes do embarazo

Deixar de fumar aumenta as **posibilidades de conseguilo**.



Durante o embarazo

Na maioría das mulleres aumenta a preocupación pola saúde –dela e do seu bebé–, polo que se tenden a eliminar as **situacións de risco** –coller pesos, subir-se a alturas...– e a reducir o consumo de **substancias tóxicas**, como tabaco, alcohol e café. O que faga ou deixe de facer neste tempo pode condicionar a vida do seu fillo ou filla... e, consecuentemente, a súa.

A **principal razón** para deixar de fumar é coidarse a si mesma, non ten sentido perder anos e calidade de vida.

Reducir o consumo de tabaco **non é suficiente**: 5-6 cigarros tamén fan dano! **Non existe un consumo seguro! Non se deixe enganar**:

- II Fumar menos apenas serve para nada, non diminúe os riscos para a súa saúde nin a do seu bebé.
- II Os cigarros baixos en nicotina son igualmente prexudiciais para a saúde, xa que se tende a dar chupadas máis profundas ou a aumentar o número de cigarros co fin de chegar aos niveis de nicotina aos que se está afeito.
- II É máis fácil deixar de fumar que manter a redución.

Se vostede fuma, o seu bebé tamén fuma, xa que depende exclusivamente de vostede. Con cada chupada, a nicotina e outros compostos do cigarro chegan ao feto, e fan que a súa respiración sexa máis lenta e o seu corazón latexe máis á presa, chegándolle menos osíxeno e dificultando o seu crecemento normal.

Ao **deixar de fumar** diminúe o risco de presentar:

- II Aborto espontáneo (perda do bebé).
- II Parto prematuro, que adoita acompañarse de inmadurez fetal.
- II Alteracións na placenta: desprendemento placentario, que dá lugar a hemorragias.
- II Malformacións conxénitas e morte fetal ou perinatal.

Se vostede non fuma, o seu fillo ou filla terá menos risco de presentar baixo peso ao nacer, inmadurez pulmonar ou taquicardia fetal (ao chegarlle menos osíxeno, o seu corazón ten que traballar máis), que poden deixar secuelas na vida adulta.

Durante a lactación

A nicotina pasa ao leite materno e dálle mal sabor, polo que o neno o pode rexeitar. Tamén pode producir unha maior irritabilidade, vómitos, diarreas, hiperexcitabilidade, alteracións do sono e cólicos intestinais, o que fai que o bebe chore máis e presente máis dificultades para ganar peso.

Fumar **acurta o período de lactación** e a produción do leite é máis escasa.

