

Fumatul în timpul sarcinii mărește riscul:

- pentru un avort spontan sau o naștere prematură;
- pentru un copil subponderal;
- pentru un făt mort sau moarte subită infantilă de după naștere;
- pentru copii, care sunt mai sensibili la boli.

Câteva motive pentru a renunța la fumat:

- Copilul va fi mai sănătos.
- Copilul este mai puțin agitat.
- Copilul nu va fi nevoit să se dezobișnuiască de nicotină după naștere.
- Copilul se va îmbolnăvi mai rar de alergii sau astmă.

DECIDEȚI DUMNEAVOASTRĂ SINGURĂ! Fiecare țigară mai puțin este un câștig pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră!



Gestaltung: Fortmann,Rohleder Grafik.Design

„Eu sunt însărcinată și fumez – ce e de făcut?”

Începând din prima zi, îi dați copilului tot ce îi este necesar. Cordonul ombilical este linia de alimentare. Prin intermediul lui, ajunge sângele dumneavoastră cu oxigen și cu toate substanțele nutritive vitale la copilul dumneavoastră. Un sentiment plăcut!

Ce se întâmplă atunci când fumați o țigară?

Prin cordonul ombilical ajung acum de asemenea și toxinele din fumul de țigare la copilul dumneavoastră. Nicotina acționează asupra întregului sistem vascular și nervos. Din cauza monoxidului de carbon inhalat, ajunge mai puțin oxigen la copil. Inima lui bate mai repede. Placenta va fi insuficient alimentată cu sânge. De aceea, vor ajunge mai puține substanțe nutritive la copilul dumneavoastră.

Chiar și fumatul pasiv dăunează atât dumneavoastră cât și copilului dumneavoastră!

Ar putea fi sarcina dumneavoastră o ocazie de a renunța la fumat pentru partenerul dumneavoastră și alți membri ai familiei? Mai degrabă nu? O locuință și o mașină fără fum sunt un compromis bun și un profit pentru copilul dumneavoastră și pentru dumneavoastră.



FACT – Frauen aktiv contra Tabak e.V.
Fenskeweg 2 · 30165 Hannover · www.fact-antitabak.de

în cooperare cu: Frauen fördern die Gesundheit e.V., Deutscher Ärztinnenbund e.V., Deutscher Hebammenverband e.V., Berufsverband der Frauenärzte e.V., Vivantes – Netzwerk für Gesundheit GmbH



Vivantes
Berufsverband der Frauenärzte e.V.

Întrebări frecvente

1. Nu este mai bine pentru copil, dacă renunți încet la fumat?

Nu. Pentru copilul dumneavoastră și pentru dumneavoastră este mai bine să renunțați în totalitate și imediat la fumat. Toxinele din fiecare țigară afectează dezvoltarea și creșterea copilului dumneavoastră.

2. Dacă am un copil subponderal, va fi nașterea mai ușoară și mai rapidă?

Nu. Pentru un copil subponderal nașterea va fi mai dificilă iar durata nașterii nu va fi mai scurtă.

3. Dacă renunți la fumat, voi lua și mai mult în greutate?

Aceasta se reglementează. Dacă vă hrăniți regulat și bine echilibrat cu multe alimente proaspete și faceți mișcări în aer liber, este cel mai bine pentru dumneavoastră și copilul dumneavoastră.

4. Dacă fumatul mă calmează, nu este ca atare mai bun pentru copilul meu?

Fumatul vă calmează- însă doar aparent. Când fumați, vă crește tensiunea arterială. Când bătăile dumneavoastră de inimă cât și ale copilului vor fi mai rapide, deoarece oxigenul devine insuficient. Calmare prin fumat? Răspunsul este: nu.

5. Se merită, chiar și mai târziu, după luna a treia, să renunți la fumat?

Renunțarea la fumat se merită în orice moment, pentru dumneavoastră și pentru copilul dumneavoastră. Dezobișnuirea de nicotină este pentru copilul dumneavoastră mai ușoară în pânțele decât după naștere. Cu cât mai repede se întâmplă, cu atât este mai neproblematică. Apropo: Trecerea la țigări mai ușoare nu este o soluție. Sunt la fel de dăunătoare!

Mai aveți și alte întrebări?

- Discutați cu medicul dumneavoastră sau moașa. Vor fi bucuroși să vă ajute.
- Puteți suna de asemenea la telefonul de consiliere pentru renunțarea la fumat a centrului federal educativ al sănătății: Tel. 0180 5-31 31 31 (cu taxă – 14 cenți/ minut de pe telefoane fixe, alte taxe de telefonie mobilă sunt posibile)

