

**Desidero un bambino**  
Smetto di fumare



**Madre e bambino in salute**  
Gravidanza senza fumo

BENEFICI DI SMETTERE DI FUMARE

### Per la donna incinta



Salute e benessere  
Fertilità (in vista di una futura gravidanza)  
Capacità respiratorie, soprattutto nel 3° trimestre  
Bellezza della pelle e del colorito  
Soldi per sé e per il bambino



Stress  
Gravidanze extrauterine  
Aborti spontanei  
Parti prematuri  
Anomalie della posizione della placenta  
Distacchi prematuri della placenta  
Tosse  
Stanchezza  
Rischio di tromboembolia

### Per il feto



Benessere intrauterino



Ritardo di crescita intrauterina  
Malformazioni

### Per il neonato



Salute e benessere  
Latte materno



Obesità infantile  
Sindrome della morte improvvisa del lattante  
Decessi neonatali  
Disturbi respiratori (bronchite, asma)  
Disturbi ORL (sinusite, otite)

## PER CHI TI CIRCONDA

Per subire le conseguenze del tabacco, non è necessario fumare in prima persona.

Il fumo passivo – respirato involontariamente – ha di per sé effetti nocivi sulla salute della madre e del bambino.

Per garantire che tu e il tuo bambino siate esposti al fumo il meno possibile, è preferibile che chi ti circonda si astenga dal fumare in tua presenza e nei luoghi in cui vivi.

## PER AIUTARTI A SMETTERE DI FUMARE

- Il centro di informazione e prevenzione del tabagismo CIPRET-Valais mette a disposizione brochure specifiche per chi desidera smettere di fumare.
- Sul sito di Stop-tabacco è disponibile per il download un'applicazione sviluppata per aiutarti a smettere di fumare (<https://www.stop-tabacco.ch/applicazione-stop-tabacco>).
- Il tuo medico, il tuo ginecologo o la tua ostetrica ti forniranno informazioni e incoraggiamento per incamminarti e mantenerti sulla strada giusta.
- Medici specializzati offrono consulti di tabaccologia, che vengono rimborsati dall'assicurazione malattie di base.
- La Lega polmonare vallesana offre un consulto specifico per chi intende smettere di fumare.
- Puoi trovare una raccolta delle risorse utili a smettere di fumare alla pagina [www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac](http://www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac).

## PER MAGGIORI INFORMAZIONI

[www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac](http://www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac)



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET

