

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.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

