

Quero ter um bebê
Vou parar de fumar



Bebé e mamã com saúde
Gravidez sem fumo

OS BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR

Para a mulher grávida



Saúde e bem-estar
Fôlego, sobretudo durante o 3.º trimestre
Beleza da pele e da tez
Dinheiro para si própria e para o bebê
Fertilidade (para uma futura concepção facilitada)



Stress
Gravidez extrauterina
Abortos espontâneos
Partos prematuros
Má posição da placenta
Descolamento prematuro da placenta
Tosse
Fadiga
Risco de tromboembolismo

Para o feto



Bem-estar intrauterino



Atraso de crescimento intrauterino
Malformações

Para o bebê



Saúde e bem-estar
Leite materno



Obesidade infantil
Síndrome de morte súbita do bebê
Mortes neonatais
Problemas respiratórios (bronquite, asma)
Problemas de ORL (sinusites, otites)

PARA QUEM A RODEIA

Não é necessário fumar para sofrer as consequências do tabaco.

Respirar o fumo de forma passiva já tem efeitos nocivos na sua saúde e na do seu bebé.

Para limitar a sua exposição e do seu bebé ao fumo, é preferível que as pessoas mais próximas se abstenham de fumar na sua presença ou nos locais de habitação.

PARA A AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR

- São disponibilizadas gratuitamente pelo CIPRET-Valais brochuras específicas para deixar de fumar.
- Pode ser descarregada uma aplicação para a ajudar a deixar de fumar na página da Stop-tabac (<https://www.stop-tabac.ch/fr/application-stop-tabac>).
- O(a) seu(sua) médico(a), o(a) seu(sua) ginecologista ou parteiro(a) podem informá-la e incentivá-la a levar esta iniciativa a bom porto.
- São efetuadas por médicos especializados consultas de tabacologia. Estas consultas são cobertas pelo seguro de saúde de base.
- Uma consulta para deixar de fumar é organizada pela Ligue pulmonaire valaisanne.
- Todas as ajudas para deixar de fumar constam da página: www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

