

NACER SIN HUMO

INTRODUCCIÓN: Investigaciones llevadas a cabo sobre mujeres embarazadas que siguen fumando durante su gestación, han demostrado que, no solo arriesgan su propia salud, sino que también ponen en peligro la de su hijo, ya que la inhalación del humo del tabaco, modifica enormemente las condiciones bajo las cuales se desarrolla el feto durante el periodo prenatal.

OBJETIVO: Dar a conocer a las mujeres embarazadas los efectos negativos que el tabaco ocasionará en su futuro hijo si permanecen con el hábito tabáquico durante la gestación, y que conozcan los métodos de motivación para que hagan un intento serio de abandono.

FUMAR DURANTE EL EMBARAZO PUEDE PRODUCIR...

- ✗ Mayor número abortos espontáneos.
- ✗ Aumento de la mortalidad perinatal.
- ✗ Retraso del crecimiento intraútero.
- ✗ Partos prematuros.
- ✗ El doble de riesgo de muerte súbita del lactante.
- ✗ Labio leporino y fisura palatina.
- ✗ Mayor riesgo de desarrollar asma, bronquitis, neumonías, y trastornos de aprendizaje.
- ✗ Los niños amamantados al pecho de madres fumadoras pueden sufrir inquietud, insomnio, diarrea y succión débil.



CONSEJOS PARA DEJAR DE FUMAR

- ✓ Piensa en las razones para no fumar:
 - disminuyes el riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto.
 - previenes la muerte súbita del lactante.
 - proteges a tu bebé de sustancias químicas que puedan dañarlo en su crecimiento.
- ✓ Tendrás que hacer un esfuerzo pero que el sacrificio merece mucho la pena.
- ✓ Lo primero es tomar firmemente la decisión de dejar de fumar. Fija una fecha en que lo dejarás totalmente, y anótala en una hoja de papel que colocarás en un lugar visible.
- ✓ Si tienes ganas de fumar espera medio minuto. Haz algo que te permita tener la mente y las manos ocupadas.
- ✓ Prepárate para ello: analiza cuándo y dónde sueles fumar. Considerando estas situaciones podrás evitarlas.
- ✓ Empieza fumando menos. Retrasa el primer cigarrillo del día hasta que puedas, y apágalo siempre a la mitad.
- ✓ El día anterior al elegido para abandonar por completo el hábito, tira a la basura el paquete que te quede, incluidos los mecheros y los ceniceros.
- ✓ Levántate cada día con el mismo objetivo: "no fumar hoy"

**PIDE AYUDA A
TU MATRONA**

CONCLUSIÓN

Un consejo sanitario claro, firme y personalizado
AYUDA para dejar de fumar

CRISTINA POLO CALLEJA. MATRONA.
FUNDACIÓN JIMENÉZ DÍAZ (MADRID)
MAITE ZUBILLAGA SIGUERO. MATRONA.
H.INFANTA LEONOR (MADRID)
BEATRIZ VALVERDE MELERO. MATRONA.
H.GREGORIO MARAÑÓN (MADRID)
NOELIA PALLARÉS JIMÉNEZ. MATRONA.
H.GREGORIO MARAÑÓN (MADRID)