



## Fumo

*Se fumi smettere di fumare non è facilissimo, ma è il miglior investimento che puoi fare per la tua salute e per quella di un futuro bambino. Molte persone, quando decidono, riescono a smettere da sole senza alcun aiuto. Se hai già provato a smettere e non sei riuscita, rivolgiti ad un centro antifumo e fatti aiutare.*



Logo dell'elenco centri antifumo sul sito dell'Istituto Superiore di Sanità

### Come smettere di fumare

Tutti sanno che il fumo può causare molti problemi: tumori, infarto, ictus cerebrale, ipertensione, e altre malattie.

Oggi è anche ben noto e dimostrato che le donne che fumano, quando ancora non sanno di essere incinta e durante la gravidanza, mettono a rischio la loro gravidanza e la salute del futuro bambino.

Smettere di fumare non è facilissimo, a volte è necessario farsi aiutare. Cerca il centro antifumo a te più vicino nel sito dell'Istituto Superiore di Sanità: [www.iss.it/fumo/](http://www.iss.it/fumo/)  
 Oppure chiama il numero verde 800.55.40.88

### Fumare meno? E il fumo passivo?

Fumare soltanto 1-2 sigarette al giorno quando ancora non sai di essere incinta o durante la gravidanza è certo meglio che fumarne 10-20 o di più. Tieni presente che alcuni effetti dannosi del fumo si possono verificare anche con poche sigarette: ad esempio il peso alla nascita può essere inferiore alla norma (anche di poco, ma pur sempre espressione di un danno), anche se la mamma ha fumato poco.

Anche il fumo passivo, come ad esempio quello a cui sei esposta se un tuo collega di lavoro fuma nella stanza dove lavori te o del futuro padre che fuma in casa e in auto, è dannoso per lo sviluppo del futuro bambino.

### E se fuma il futuro papà?

E' stato dimostrato che negli uomini il fumo diminuisce la potenza sessuale e la fertilità. Inoltre, studi recenti indicano che il fumo può provocare dei danni agli spermatozoi che possono aumentare il rischio di alcune malattie nei figli.

Anche per l'uomo, quindi, il consiglio è di smettere di fumare: per la sua salute e per quella dei figli futuri. Così facendo non esporrà la futura mamma al fumo passivo e se anche la donna fosse una fumatrice la aiuterà a smettere di fumare.



### Se smetti di fumare ridurrai il rischio di diversi problemi, tra cui:

#### Per te stessa:

- ◆ Infertilità
- ◆ Gravidanza ectopica
- ◆ Placenta previa
- ◆ Distacco della placenta

#### Per il futuro bambino, problemi già evidenti alla nascita:

- ◆ Limitata crescita fetale
- ◆ Nascita prematura
- ◆ Alcune malformazioni congenite (es.: labioschisi)

#### Per il bambino, problemi evidenti dopo la nascita:

- ◆ Morte improvvisa del lattante
- ◆ Obesità
- ◆ Malattie respiratorie tra cui asma