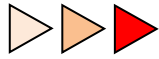




PENSIAMOCI PRIMA.
CONSIGLI UTILI PER CHI
DESIDERA AVERE UN BAMBINO.



FUMO DI SIGARETTA

Fumare fa male alla salute di tutti. In particolare ai bambini, alle coppie che pensano di aver un bambino e alle donne in gravidanza. Smettere è possibile. La prospettiva di una gravidanza futura è una ragione in più per smettere definitivamente.

Effetto del fumo di sigaretta sulla fertilità e sulla gravidanza

Gli effetti dannosi sulla salute del fumo di sigaretta sono ormai ben noti a tutti. Tuttavia si riflette poco sui danni al sistema riproduttivo e allo sviluppo dell'embrione e del feto, molto dei quali scoperti recentemente. Il fumo infatti, oltre a ridurre la fertilità, durante la gravidanza aumenta il rischio di:

- aborto spontaneo
- alcune malformazioni congenite (soprattutto labio/palatoschisi)
- basso peso alla nascita (200-250 gr in meno, ma la cosa più importante indica che si è verificato un serio danno allo sviluppo generale)
- morte improvvisa del lattante
- problemi comportamentali del bambino
- certi tumori infantili
- malattie respiratorie del bambino, soprattutto asma.

Che cosa devi fare

Smettere di fumare, adesso, prima del concepimento. Perché se desideri un bambino ti accorgerai di essere incinta quando è troppo tardi. L'embrione comincia a svilupparsi sin dal giorno del suo concepimento, e i suoi organi cominciano a formarsi prima che tu abbia la certezza di essere rimasta incinta. Quindi devi tener presente che fumare non solo danneggia la tua salute ma anche quella del tuo futuro bambino. Non puoi prenderti questa responsabilità.

Smettere di fumare è possibile

Lo dimostrano decine di migliaia di persone che hanno smesso. Ma come si fa?

- Bisogna volerlo
- Non bisogna scoraggiarsi
- E' meglio tentare di smettere di fumare in un periodo in cui non si è sottoposti a particolari stress
- E' utile essere consapevoli dei rischi più volte ben dimostrati
- Ci si può far aiutare da chi mette in atto interventi di provata efficacia
- E' bene pensare spesso ai benefici che si otterranno e... per una donna che desidera un bambino il beneficio più importante è quello di proteggere il proprio figlio dall'azione nociva del fumo.

E se proprio non ci riuscisci?

Chi proprio non riesce a smettere adotta due strategie. Smette subito con la prospettiva di ricominciare quando il bambino sarà nato e già grandicello. Così almeno protegge la salute di suo figlio. Oppure fuma una sola sigaretta o due al giorno. Ma questo è proprio un brutto sistema... dopo qualche tempo sicuramente fumerà qualche sigaretta in più. Smettere del tutto è molto meglio.

E il fumo passivo?

Neanche il fumo passivo è innocuo. Né alla propria salute e neanche a quella del bambino che cresce nell'utero materno. Ciò che respira la mamma arriva al feto. Non ci sono dubbi. Ed è dimostrato che i bambini esposti al fumo passivo durante la vita intrauterina nascono più piccoli, di poco, ma quel tanto per dimostrare che un danno al suo sviluppo si è verificato. per aumentare le probabilità che tutto vada per il meglio.

Conclusioni

Smettere di fumare sin dal momento in cui si comincia a pensare di avere un figlio è non solo molto opportuno, ma è proprio indispensabile. Altrettanto deve chiedere il rispetto per te e tuo figlio e allontanare qualsiasi persona che ti fumi accanto.



Alessandra Lisi International Centre on Birth Defects and Prematurity



Centro nazionale per la prevenzione
e il controllo delle malattie

Network per la prevenzione e la sanità pubblica



Ministero della Salute

Per ulteriori informazioni: www.pensiamociprima.net