



## Gravidez saudável ou gravidez de risco? Não fumar pode fazer a diferença!

### Se está a pensar engravidar **NÃO FUME!**

Se pretende ficar grávida, não fume. Fumar interfere com a fecundidade, diminuindo a probabilidade de engravidar.



#### FUMAR DURANTE A GRAVIDEZ PREJUDICA A MINHA SAÚDE E A DO MEU BEBÉ?

Sim. Fumar durante a gravidez é o principal fator evitável de complicações que podem pôr em risco a sua saúde e comprometer o desenvolvimento saudável do seu bebé.

#### QUAIS OS RISCOS DO CONSUMO DE TABACO DURANTE A GRAVIDEZ?

O monóxido de carbono e outras substâncias nocivas existentes no fumo do tabaco, uma vez inaladas, entram no sangue da mãe e, através da placenta e do cordão umbilical, passam para o sangue do bebé, diminuindo o fornecimento do oxigénio necessário para o seu adequado crescimento. O bebé é mais vulnerável ao monóxido de carbono do que a mãe, demorando mais horas a eliminá-lo da sua circulação. Assim, os cigarros fumados pela mãe representam uma maior agressão para o bebé.

#### FUMAR DURANTE A GRAVIDEZ:

- Aumenta o risco de gravidez ectópica (fora do útero) e de aborto espontâneo.
- Pode causar alterações na placenta, órgão através do qual o bebé recebe o oxigénio e alimentação. Esta pode separar-se do útero, causando hemorragias, ou apresentar-se numa posição que dificulte o parto (placenta prévia).
- Aumenta o risco de o bebé nascer antes de tempo ou com baixo peso.
- Aumenta o risco de o bebé apresentar algumas malformações congénitas.
- É um fator de risco de morte súbita do lactente.
- As crianças cujas mães fumaram durante a gravidez apresentam maior risco de virem a sofrer de otites, de asma ou de outros problemas respiratórios.

#### SE REDUZIR O NÚMERO DE CIGARROS QUE FUMO, ELIMINO O RISCO?

Não. Diminuir o consumo diário de cigarros pode diminuir o risco de algumas complicações, mas não o elimina. Parar totalmente de fumar é a melhor opção.

#### QUAIS OS BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR?

Parar de fumar vai ajudá-la a sentir-se melhor e a proporcionar melhores condições para um desenvolvimento saudável do seu bebé.

#### QUANDO PARAR DE FUMAR:

- O seu bebé vai passar a receber mais oxigénio e deixará de estar exposto às substâncias tóxicas existentes no fumo do tabaco.
- Diminui o risco de o seu bebé nascer antes de tempo ou com baixo peso.
- Diminui o risco de tratamentos médicos e de um internamento prolongado no pós-parto.
- Aumenta a possibilidade de ter um parto normal e de o seu bebé nascer saudável!



#### QUANDO DEVO PARAR DE FUMAR?

Parar de fumar antes de engravidar, ou nas primeiras semanas de gravidez, permite obter os maiores benefícios. No entanto, parar de fumar em qualquer momento, mesmo nas últimas semanas antes do parto, é sempre benéfico e aconselhável.

#### A ANSIEDADE DE PARAR DE FUMAR PODE PREJUDICAR O MEU BEBÉ?

Para si e para o seu bebé, os benefícios de parar de fumar são sempre superiores à eventual ansiedade que essa decisão poderá provocar.

Parar de fumar nem sempre provoca ansiedade. No entanto, se sente que não é capaz de parar sem apoio, ou já tentou parar e não conseguiu, peça apoio ao seu médico, enfermeiro ou outro profissional de saúde, ou procure uma consulta de cessação tabágica no seu centro de saúde ou no hospital da sua área.

#### FUMAR PREJUDICA O ALEITAMENTO MATERNO?

As substâncias nocivas do tabaco são transmitidas ao bebé através do leite materno, aumentando o risco de perturbações do sono e de problemas respiratórios.

Amamentar o seu bebé é muito importante para o seu desenvolvimento saudável. Nunca deixe de o fazer. Assim, é sempre melhor não fumar quando se amamenta.

