Fumo In Gravidanza Come Smettere

STAI PENSANDO DI SMETTERE DI FUMARE?

QUESTO È IL PRIMO PASSO NELLA GIUSTA DIREZIONE!

Non importa da quanto tempo fumi, o quanto fumi. Ogni momento è buono per cambiare la tua vita. **Basta solo un pó di forza di volontà e Nicorix, per sentirsi liberi.** Sconfiggere il vizio non solo ti darà una sensazione di libertà, ma anche concreti benefici!

Il fumo da tanto tempo non và piú di moda, la riduzione dei fumatori confermano le statistiche. **Ognuna di queste persone ha una propria storia nella quale ha avuto successo.** Alcuni volevano migliorare la salute, certi volevano avere più soldi nel portafoglio, e gli altri migliorare il proprio aspetto. Adesso anche tu puoi unirti a questo gruppo – gruppo di persone, che hanno realizzato i propri sogni e hanno raggiunto lo scopo!

→ Guarda di più ←

→ Guarda di più ←

→ Guarda di più ←

Fumo in gravidanza (anche nelle prime settimane) e in allattamento: quali sono gli effetti

Le sostanze tossiche contenute nel fumo di una sigaretta vengono inalate dalla madre e danneggiano anche il bambino
È la stessa **gestazione** a essere messa in pericolo da questa abitudine dannosa. Le esalazioni aumentano infatti il rischio di parto prematuro, ovvero prima del termine, così come di **aborto spontaneo** o **gravidanza extrauterina**, chiamata anche ectopica. Si tratta di un problema che riguarda l'embrione fecondato, il quale non va a posizionarsi nell'utero, ma in un'altra zona, come una tuba di Falloppio. Un luogo, insomma, dove non è possibile portarla avanti.

Smettere di fumare in gravidanza: 5 consigli per prenderti cura della salute tua e di tuo figlio

Una sigaretta durante la gravidanza è ancora più pericolosa
Anche tra le **fumatrici** più accanite, il 71% smette una volta scoperto di essere incinta. Un dato che appare come normale: chi non sa che le sigarette in gravidanza possono provocare danni molto gravi al bambino? Aumento del rischio di **aborto spontaneo** e della sindrome da morte improvvisa del lattante, ma anche **malformazioni** muscoloscheletriche o agli organi interni. Su Ohga infatti di abbiamo già parlato del problema del fumo in gravidanza. Quello che viene da chiedersi è invece come mai **il 29% non abbandona un vizio** così pericoloso e, ancora, perché anche le madri più virtuose ricomincino una volta partorito il figlio.

Gravidanza, 10 consigli per dire addio alle sigarette

Può essere difficile, se la voglia di sigaretta è tale da farvi girare per la casa come animali in gabbia. Ma fattene una ragione: dopo 10-12 giorni la fase peggiore della crisi di astinenza è stata superata. Ecco le dieci dritte.
5. Cambia la routine. Evitate ad esempio il tuo tabaccaio preferito, dal quale hai sempre comprato le sigarette. Chiedi ad amici e conoscenti di non fumare in tua presenza. Rifletti su quando e perché ti accendi una sigaretta. Se riesci a evitare queste situazioni, smettere di fumare sarà più facile. La sigaretta dopo il caffè del mattino si può sostituire con un nuovo rituale, ad esempio uno snack leggero.

Fumare in gravidanza: perché è un dovere smettere

Fumare in gravidanza: perché è un dovere smettere Una futura mamma fumatrice dovrebbe innanzitutto informarsi sui rischi che sta facendo correre al suo bambino e domandarsi se davvero ne vale la
Purtroppo, nonostante i rischi gravi per il feto dati dal fumo, il 30% delle donne che fumano, **non riescono a smettere di fumare in gravidanza**. Speriamo che tu sia parte del restante 70%, entrambi pensiamo che il piccolo se lo meriti. Le moltissime sostanze contenute nella sigaretta, cancerogeni, metalli pesanti e benzene, arrivano direttamente al feto. La donna che fuma in gravidanza **ha maggiori probabilità di un aborto naturale**, di dare alla luce un bambino con dimensioni inferiori alla media, di contrarre sindromi che lo conducano alla morte o infezioni all'apparato respiratorio.

Fumo in gravidanza

Il fumo in gravidanza è una scelta certamente pericolosa per la salute della donna e può avere consueguenze anche sul feto e sulla su futura vita adulta.
La sigaretta elettronica è stata introdotta da poco tempo e non sono molti gli studi a disposizione. Tuttavia, è bene ricordare che può rilasciare sostanze potenzialmente cancerogene come alcuni idrocarburi policiclici aromatici. Inoltre, molte sigarette elettroniche emettono diacetile, una sostanza aromatica innocua se ingerita (è contenuta in molte bevande come la birra) ma che, se riscaldata e inalata, può facilitare la bronchiolite (infezione a carico dei polmoni). Per questi motivi, anche la sigaretta elettronica andrebbe evitata in gravidanza, come pure l'esposizione del neonato al suo fumo.

Fumo in gravidanza, rischi e come smettere

Tutti concordano che il fumo in gravidanza sia estremamente dannoso. Le sigarette sono dannose per la mamma ma ancora di più per il bambino.
– parto prematuro

Fumo in gravidanza: quando smettere e i rischi per il bambino

Il fumo causa danni irreparabili sulla propria salute e su quella del feto che si porta in grembo
Il **fumo in gravidanza** è dannoso per il feto perché lo espone a rischi che vanno dalla nascita prematura, a possibili malformazioni fino a disturbi della crescita e problemi respiratori. Inoltre fumare in gravidanza espone il piccolo a un maggiore rischio di contrarre alcune forme di cancro. Per molte donne fumatrici è però difficile smettere: circa il 10% di loro continua a fumare durante la gravidanza, non riuscendo nemmeno a ridurre il numero di sigarette giornaliere. Il consiglio è quello di smettere subito per evitare qualsiasi rischio per il bambino.

Smettere di fumare in 5 mosse

Smettere di fumare in 5 mosse Rinunciare alle sigarette non è facile. La nicotina crea dipendenza e, soprattutto all'inizio, sono necessari una grande forza di volontà e il sostegno e

1. **Concentrati sul tuo bambino.** La gravidanza è il momento ideale per smettere di fumare, quale altra motivazione può essere più forte del pensiero del piccino che cresce nel tuo grembo? Quando ti viene voglia di una sigaretta concentrati su di lui, guarda la foto dell'ecografia o un vestitino acquistato per la sua nascita. Sarà più facile resistere alla tentazione.
2. **Scrivi su un foglio o su un cartellone tutti i rischi che il fumo comporta** per il tuo bambino e per il buon esito della gravidanza e tieni questo memorandum in bella vista.
3. **Prepara un piano d'emergenza:** quando il desiderio di una sigaretta si fa insopportabile, esci a fare una passeggiata, telefona a un'amica che ti sostiene nella tua decisione o a un parente/amico ex fumatore che possa comprendere le tue sensazioni, opta per una gomma da masticare, una caramella senza zucchero o uno snack salutare.
4. **Se eri una forte fumatrice** e hai deciso di ridurre progressivamente il numero di sigarette quotidiane, prepara un piano di azione fissando scadenze precise e registra i tuoi progressi in un'agenda.
5. **Non dimenticare di premiarti!** Naturalmente il benessere del tuo bambino è il dono più importante, ma poichè smettere di fumare ti è costato impegno e fatica (e ti ha assicurato un notevole risparmio economico!) hai diritto di coccolarti un po': una bella seduta di massaggio, una serata al cinema, quel regalo che desideravi da tempo…"E per chi proprio sente di non riuscire a dire addio alle sigarette può essere d'aiuto un supporto psicologico sotitutivo della nicotina che non presenti controindicazioni in gravidanza", spiega Salvatore D'Asta. "Di grande aiuto, infine, sono i Centri antifumo", conclude la pediatra Monica Pierattelli. "E se, nonostante gli sofrzi, non si riesce ad abbandonare del tutto le sigarette, ma si arriva a ridurne significativamente la quota, si dovrà comunque essere fiere di se stesse".

Come smettere di fumare in gravidanza

Perché è importante, durante i nove mesi di gravidanza, evitare di fumare e le tecniche per raggiungere questo risultato senza patire eccessivamente. Inoltre, qualche indicazione in merito alle sigarette elettroniche.
Della serie Non è vero.

Fumare in gravidanza: rischi e come - smettere

Quali sono i rischi del fumo in gravidanza e perché è così importante smettere di fumare da subito
8 gennaio 2017 - Il **fumo in gravidanza** è particolarmente dannoso per il bambino, per questo andrebbe abolito. Molte donne tendono ad ignorare questa evidenza, pensando che qualche sigaretta non potrà poi fare così male al piccolo. In realtà sono tanti gli studi scientifici che hanno mostrato la pericolosità del fumo. Le sigarette infatti provocano dei danni irreparabili al feto. Ciò a causa della nicotina che si trova nel tabacco e che arriva direttamente al piccolo passando attraverso il sangue materno. Le conseguenze sono molte, una più grave dell'altra: si va dal rischio di deficit, all'aborto, sino alla morte fetale.