

Smetti di fumare per il tuo bambino



WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH



Quali rischi corre il mio bambino se fumo?

- **Aborto spontaneo o morte in utero**
- Il tuo bambino potrebbe nascere prematuramente (prima della 37ma settimana di gravidanza)
- Morte inspiegabile e improvvisa del lattante (SUDI, Sudden Unexplained Death of an Infant o morte in culla)
- Basso peso alla nascita e problemi respiratori

Quali sono i benefici se smetto di fumare durante la gravidanza?

- Miglioramento dello stato di salute e del benessere
- Più soldi in tasca
- Miglior nutrimento per il tuo bambino
- Meno sostanze chimiche nocive nel sangue

Fumare in gravidanza è una delle principali cause di morte in utero

Chiama Quitline al 13 7848 o visita quit.org.au

Smetti di fumare per il tuo bambino



WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Cosa mi potrebbe aiutare a smettere di fumare in gravidanza?

Se stai pensando di smettere di fumare, la tua ostetrica, il medico di base o specialista in ostetricia possono aiutarti. Ti suggeriranno:

- Servizi di consulenza per aiutarti a identificare cosa scatena la tua voglia di fumare
- Per alcune donne, potrebbero essere necessari prodotti per smettere di fumare

Il servizio di consulenza più diffuso per le donne incinte è Quitline, che offre consulenti opportunamente preparati, pronti a offrirti supporto per provare a smettere - non per farti sentire in colpa. Contatta gratuitamente la tua Quitline locale al 13 7848 o scarica l'apposita app per donne incinte 'Quit for you - quit for two'.



Smettere al più presto è meglio, ma smettere in qualsiasi momento della gravidanza offre benefici a te e al tuo bambino.

Miti e dati di fatto sul fumo in gravidanza

Sono già al terzo mese di gravidanza. Che senso ha smettere ora?

Non è mai troppo tardi per smettere. Smettere in qualsiasi momento durante la gravidanza riduce il rischio di danni a te e al bambino.

E se mi limitassi a ridurre il numero delle sigarette?

Ridurre il numero delle sigarette non diminuisce i rischi per te e il tuo bambino.

Fumare mi rilassa quando sono stressata - non è meglio per il mio bambino?

In realtà, fumare aumenta la frequenza del tuo battito cardiaco, incrementando così la pressione arteriosa e influenzando la frequenza cardiaca del feto. Trovare altri modi per rilassarsi è meglio ed è più sicuro per entrambi.

Chiama Quitline al 13 7848 o visita quit.org.au