



Tabaco y embarazo

Enhorabuena con el embarazo.

Todos los padres esperan que su bebé nazca fuerte y sano. Cuando se espera un bebé se nos ofrece una buena oportunidad para reflexionar sobre nuestros hábitos y plantearnos un estilo de vida sano, pensando en el bienestar y salud del bebé. Además un estilo de vida sano aumentará el bienestar de la madre durante el embarazo.

Muchos futuros padres se plantean la influencia del tabaco en el embarazo y las ventajas de dejarlo. Con ello se despiertan numerosas preguntas.

¿Por qué dejar de fumar?

Ventajas para el bebé

Antes del parto

El feto recibe más oxígeno.

Más posibilidades de que el bebé nazca sano y con un peso adecuado*

Menos posibilidades de que el bebé nazca antes de tiempo.

Durante el parto

El bebé está más preparado para el parto. El flujo sanguíneo hasta el bebé será mejor y así recibirá más oxígeno.

Después del parto

Es más posible que el bebé pueda irse a casa al tiempo que su madre.

La función pulmonar del bebé será normal.

Tendrá menos problemas de catarro, tos y otitis.

Tendrá menos problemas de alergia, asma u otras afecciones respiratorias.

Disminuyen las probabilidades de muerte súbita.

El bebé estará en general más sano, de forma que los padres descansarán y dormirán mejor.

Ventajas para los futuros padres

Mayores probabilidades de un embarazo normal**

Bienestar y satisfacción por lo que se está haciendo para la salud propia y la del bebé

Más posibilidades de una lactancia sin problemas.

Más posibilidades de una vida más larga y más sana.

Los problemas respiratorios (tos, asma y disnea) se reducen y desaparecen. La respiración será más fácil y aumentará la resistencia.

Mejorará el sentido del gusto y del olfato.

Buen ejemplo para el bebé.

¿Qué es lo que a embarazadas les parece positivo de dejar de fumar?

Muchas describen el gran alivio que supone el dejar de fumar. Éstas quieren mejorar su salud y la de su bebé, y dar un buen ejemplo. Quieren deshacerse del mal olor del tabaco, ahorrar dinero y tener un mejor futuro. Experimentan un sentimiento positivo y tienen menos preocupaciones. El dejar de fumar tiene una buena influencia en el bienestar general durante el embarazo y en la relación con el bebé.

¿Sentimientos de culpabilidad?

Los sentimientos de culpabilidad durante el embarazo llevan a la madre a fumar a escondidas. Ello conlleva sentimientos de malestar y soledad que únicamente se solucionan con la abstención al tabaco.

Tened en cuenta que...

Las náuseas y los vómitos al comienzo del embarazo a menudo disminuyen las ganas de fumar – aquí se ofrece una buena oportunidad para dejarlo completamente.



Aunque se haya fumado durante los primeros meses del embarazo, siempre son muchas las ventajas de dejarlo. Cada cigarrillo que no se fume, mejora el crecimiento y bienestar del bebé en el vientre. El dejar de fumar supone una buena inversión en salud.

*Los bebés de las madres que fuman durante el embarazo, nacen en general más pequeños, con menos peso y con un perímetro craneal menor que los de las madres que no fuman. Esto también afecta al crecimiento del cerebro y otros órganos (serán más pequeños). Se considera que el fumar durante el embarazo es la causa de hasta el 15% de los partos prematuros y del 20-30% de todos los partos de bebés con bajo peso.

**Los principales problemas causados por el tabaco durante el embarazo son el desprendimiento de la placenta (produce hemorragia), placenta previa (la placenta cierra la abertura del cuello uterino), romper aguas demasiado pronto y parto prematuro.

Dudas y preocupaciones

¿Quizás no pueda dejar de fumar?

¿Tendrá un efecto negativo en el bebé si estoy estresada por no poder fumar?

Me han dicho que el bebé sufre del síndrome de abstinencia

No es extraño tener ese tipo de pensamientos, pero estos causan preocupaciones innecesarias. La madre puede dejar de fumar y el bebé siempre se sentirá mejor cuando ésta deje el tabaco. El aporte sanguíneo a la placenta aumenta y así el bebé recibirá más oxígeno y nutrientes. El tabaco es más perjudicial para el bebé que el estrés o el síndrome de abstinencia.

Mi amiga fumaba un paquete al día y dio a luz a un bebé sano

Los riesgos que acompañan al fumar durante el embarazo son bien conocidos. La futura madre deberá siempre sopesar estos riesgos frente a las ventajas del no fumar. Si quiere proporcionarles a su bebé las mejores condiciones, no debería fumar.

¿Aumentaré mucho de peso si dejo de fumar?

Investigaciones realizadas en Islandia han demostrado que la obesidad afecta por igual a embarazadas fumadoras y no fumadoras. Para mantener un peso adecuado durante el embarazo después de dejar de fumar, es importante hacer ejercicio regularmente y alimentarse de forma sana y variada, con una rica selección de frutas y verduras. Si el aumento de peso es causa de preocupación, es posible pedir cita con el nutricionista en maternidad.

Ha menudo he intentado dejar de fumar y no lo he conseguido

Muchos necesitan intentarlo más de una vez para conseguirlo. Si lo has intentado sin conseguirlo, quiere decir que ahora tienes experiencia y puedes aprender de ella.

¿Qué era lo positivo de dejarlo? ¿Qué era lo más difícil?

¿Qué puedes cambiar para conseguir dejarlo?

Concéntrate en lo positivo y no en lo negativo de dejarlo. Piensa en el buen efecto que tendrá en ti y en tu bebé. No dudes en buscar ayuda.

El apoyo de tu pareja y familia ayuda

El dejar de fumar durante el embarazo es una tarea común del padre y la madre.

Ambos son responsables de la nueva vida que viene y deben dejar de fumar para contribuir a una buena salud y futuro del bebé. Puede ayudar el buscar apoyo en los padres, amigos, conocidos y compañeros de trabajo.

La experiencia demuestra que a las mujeres embarazadas les resulta más fácil dejar de fumar si para ello reciben ayuda.

Medicamentos con nicotina

Se puede recurrir al uso de medicamentos con nicotina para las embarazadas con dificultades para dejar de fumar, pero es importante aconsejarse primero con el médico o comadrona.

Preparación para la lactancia

La lactancia es mejor en las madres que no fuman. El tabaco reduce la producción de la hormona prolactina que es necesaria para la producción de leche. Las madres que fuman producen por lo tanto menos leche que las que no fuman y por ello a menudo dejan antes de dar pecho.



Fumar pasivamente

El bebé no solo se ve afectado si la madre fuma, si no que también si ésta respira el humo de otros fumadores. El humo del tabaco llegará de esta forma hasta el bebé en el vientre. Es importante por lo tanto que la embarazada no se encuentre en lugares saturados de humo de tabaco y que otros le muestren la consideración de no fumar cerca de ella.

Donde se puede recibir información y ayuda

Ayuda para dejar de fumar durante el embarazo. Centro de maternidad: 585 1400
Ayuda contra el tabaco, número gratuito: 800 6030
Instituto de la salud: 5 800 900
Asociación del cáncer: 540 1900
Los centros de salud de todo el país

Páginas de Internet con información para dejar de fumar

www.lydheilsustod.is
www.8006030.is
www.reyklaus.is
www.ljosmodir.is
www.givingupsmoking.co.uk
www.smokefreefamilies.org

Paso a paso hasta el objetivo...

Madre más sana, hijo más sano

Este es el plan que hay que seguir, paso a paso, para dejar de fumar. Puede ser necesario recibir ayuda de la comadrona, médico o el número sin tabaco 800-6030.

El panfleto "dejarlo por la vida", que está en todos los centros de salud, puede servir de ayuda.

1º paso Anota:

- Cuando fumas
- En que situaciones fumas
- Alternativas, es decir, que puedes hacer en lugar de fumar
- Establece un plan

2º paso

- Escribe tus razones para querer dejar de fumar, al menos una razón para ti y una razón para el bebé.
- Calcula cuanto ahorras si dejas de fumar e imagínate en que puedes usar ese dinero.

3º paso

- Márcate unos objetivos y escribe en un papel como los vas a conseguir
- Recuerdate porqué quieres dejar de fumar
- Mira regularmente tus objetivos para acordarte de ellos

4º paso

- Decide un día para dejarlo, elige un día que te parezca importante. No cambies el día
- Pide a los fumadores que muestren consideración y no fumen cerca de ti.

5º paso

- Prepárate bien
- Haz algo por ti y por tu bebé (relax, natación, pasear, bañarse, ir al cine, comprarte algo bonito...)
- Averigua que situaciones o pensamientos ponen el dejar de fumar en peligro. Si existe alguno de ellos, retíralo o busca formas de reaccionar ante ello.
- No te rindas aunque caigas y fumes un cigarrillo.



6º paso – Dejaste de fumar

- Enhorabuena por dejar de fumar
- Recuerdate por qué querías dejarlo
- ¿Cómo crees que tu bebé se siente ahora?
- Protégete y créate un ambiente que te proporcione seguridad y bienestar
- Si sientes estrés e inquietud, es una señal de que su cuerpo se está adaptando a la falta de nicotina
- Ten al alcance de la mano fruta o agua para cuando aparezcan las ganas de fumar.
- Haz ejercicio regularmente.
- Utiliza tu energía positivamente. ¿Está todo preparado para el bebé?
- Ya has comenzado a construir para ti y para tu bebé un buen futuro, eso es lo que importa.

Sustancias en el humo del tabaco:

En un cigarrillo hay más de 4000 sustancias, muchas de ellas cancerígenas.

Todas las mencionadas a continuación acceden al feto a través de la placenta.

Monóxido de carbono: Gas tóxico que se forma cuando se enciende el cigarrillo. Este gas reduce el aporte de oxígeno al bebé y ello puede afectar a su crecimiento.

Nicotina: Sustancia muy adictiva que produce una constricción de las arterias en la placenta disminuyendo así el aporte de oxígeno al bebé.

Acetona: A menudo se usa como disolvente, p. ej. para quitar pintauñas.

Formaldehído: Tóxico en contacto con la piel, por inhalación o vía oral. Usado para conservar restos orgánicos.

Benceno: Utilizado como disolvente y en la industria química. Es cancerígeno y es peligroso si es inhalado, si entra en contacto con la piel o por vía oral.

Benzopireno: Cancerígeno, defectos genéticos, reducir la fertilidad, y dañar al feto en el vientre.

Disfruta del embarazo

Consume alimentos variados y nutritivos.

Haz ejercicios diariamente como más te guste.

Busca una forma de relajarte que te guste y puedas realizar en tu vida diaria, p.ej. lectura, música, meditación, gimnasia, pasear o ir al cine.

Haz algo especial para ti o para tu bebé, algo que te parezca bueno y entretenido.

Recuérdate lo bien que te encuentras y lo sano que tu bebé está sin tabaco, alcohol u otras drogas.

Utiliza los servicios de maternidad.

Karítas Ívarsdóttir, comadrona del centro de maternidad; Jakobína H. Árnadóttir, directora de proyecto en el centro de salud;; Þórður Þórkelsson, pediatra de recién nacidos, hospital pediátrico Hringinsins.