



Tabaco y embarazo

Todos los futuros padres desean que su bebé sea sano y fuerte. Cuando se espera un bebé se ofrece una buena oportunidad para considerar sobre nuestras costumbres cotidianas y un estilo de vida sano, pensando en la salud y bienestar del bebé. Al dejar de fumar durante el embarazo, aumentas las posibilidades de que el bebé sea sano, que su peso al nacer sea normal y disminuyes las posibilidades de un nacimiento prematuro. Además el flujo sanguíneo hasta el bebé durante el embarazo será mejor y hay más posibilidades de una lactancia sin problemas después del nacimiento. Los padres que no fuman tienen bebés con menos problemas de alergias, asma e infecciones respiratorias y en general tendrán menos problemas y de esta forma los padres dormirán y descansarán mejor.

Muchos necesitan intentar dejar de fumar más de una vez para conseguirlo. Piensa en el buen efecto que esto tendrá en ti y en tu bebé. No dudes en buscar ayuda. La experiencia demuestra que a las mujeres embarazadas les resulta más fácil dejar de fumar si reciben ayuda. El dejar de fumar durante el embarazo es una tarea común para ambos futuros padres. El uso de medicamentos con nicotina se puede considerar para la futura madre a la que le resulta difícil dejar de fumar, pero es importante aconsejarse con la comadrona o el médico.

En un cigarrillo hay más de 400 sustancias, muchas de ellas cancerígenas. Todas ellas acceden al feto a través de la placenta. Al bebé no solo le afectará el tabaco si su madre fuma, sino también si ella respira el humo de otros fumadores. Es importante que la futura madre no esté en un ambiente saturado de humo y que otros le demuestren la consideración de no fumar cerca de ella.

Quien ofrece consejo e información:

Las comadronas en la maternidad de todos los centros de salud del país.

Las enfermeras en la atención pediátrica en los centros de salud.

El centro de maternidad: 5851400

Línea de ayuda para dejar de fumar, número gratuito: 800-6030

Asociación del cáncer: 540-1900

Lýdheilsustod: 5800-900

Farmacias Lyf og heisla

Páginas de internet con información sobre ayuda para dejar de fumar:

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.reyklaus.is

www.ljosmodir.is

www.givingupsmoking.co.uk

www.smokefreefamilies.org