

Se il programma ha avuto successo, oggi non siete più fumatori, ma non abbassate le difese e continuate a rinforzare il cambiamento ottenuto. Se, invece, avete incontrato qualche difficoltà, non vi scoraggiate: ogni tentativo è diverso dai precedenti! Non esitate a consultare il personale sanitario che vi sta seguendo (ginecologo, ostetrica, pediatra, medico di medicina generale, ecc.).

SE VI SERVE AIUTO RICORDATE CHE IN OGNI DISTRETTO DELL'AZIENDA USL C'È UN CENTRO ANTIFUMO A CUI RIVOLGERSI PER USUFRUIRE DELLA CONSULENZA GRATUITA DA PARTE DI PERSONALE ESPERTO, CHE EFFETTUA CORSI PER SMETTERE DI FUMARE

Centri antifumo dell'Azienda USL di Modena

Carpi

P.le Donatori di Sangue, 3
Tel. 059 659921

Mirandola

Via L. Smerieri, 3
Tel. 0535 602434

Modena

c/o ex Ospedale Estense
V.le V. Veneto, 9
Tel. 059 436147

Sassuolo

Via F. Cavallotti, 136
Tel. 0536 863658

Pavullo

Via Parenti, 5
Tel. 0536 29392

Vignola

Via Paradisi, 3
Tel. 059 7574650

Castelfranco Emilia

Via A. Costa, 8
Tel. 059 929357

Numero Verde
800 033033

Lunedì - venerdì 8,30 - 17,30
Sabato 8,30 - 13,30

Centro antifumo della Lega Italiana Lotta ai Tumori

Modena

L.go del Pozzo, 71
Tel. 059 374217

in collaborazione con:
Federazione Italiana Medici di Medicina Generale e Federazione Italiana Medici Pediatri

tracce.com



Gravidanza senza fumo

Nasce un motivo in più per smettere



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Azienda Ospedaliero-Universitaria Policlinico di Modena



Cari futuri Genitori,

il desiderio e l'attesa di un bambino costituiscono un periodo ricco di emozioni, sogni, attività e cambiamenti. Per viverlo nella sua pienezza, potete da subito fare delle scelte che favoriscano la vostra salute e quella del bambino che verrà. Il fumo di tabacco, in particolare, rappresenta un'insidia per la fertilità di donne e uomini, per il decorso naturale della gravidanza e per il benessere del neonato. Non fumare e creare un ambiente sano e libero dal fumo è impegnativo ma possibile. Se siete fumatori e desiderate un bambino o lo state già aspettando, vi invitiamo a parlarne con i vostri operatori sanitari di fiducia.

I vantaggi di smettere per futuri mamma e papà sull'apparato riproduttivo:

quando si smette di fumare, si riduce il rischio di infertilità sia nell'uomo che nella donna e di disturbi della funzione sessuale nell'uomo. Nella donna si riduce il rischio di menopausa precoce, di tumore del collo dell'utero e di patologie autoimmuni che possono compromettere la funzione riproduttiva e il decorso di un'eventuale gravidanza;

sull'apparato respiratorio:

quando si smette di fumare la respirazione migliora e ritorna un'ottimale ossigenazione dei tessuti; si riduce enormemente il rischio di tumori ed infezioni e si rallenta la progressione di malattie croniche dei polmoni; si riduce il rischio di malattie circolatorie e migliora la circolazione sanguigna;

sull'apparato digerente e sulle vie urinarie:

quando si smette di fumare si riduce la sintomatologia gastrica, come bruciori e cattiva digestione, e si riduce il rischio di tumore alle vie digerenti ed alle vie urinarie;

inoltre...

quando si smette di fumare la pelle diventa più luminosa, elastica e tonica, l'alito diventa più fresco, i denti più bianchi e puliti e gli abiti sono in ordine e profumati. La resistenza fisica è maggiore, l'aria che ci circonda è più pura e senza cattivi odori, vi è più rispetto per gli altri, più concentrazione e calma, e... si risparmia denaro!

Smettere di fumare ed evitare l'esposizione al fumo passivo (cioè respirare aria inquinata dal fumo altrui in ambienti chiusi) sono azioni importantissime che proteggono la vostra salute e quella degli altri.

I vantaggi di smettere in gravidanza

Smettendo di fumare si elimina un comportamento a rischio tra i più nocivi per la salute, soprattutto se si è in gravidanza:

- si riduce di 2/3 volte il rischio di aborto;
- si riduce il rischio di difetti di crescita del bambino nella pancia della mamma e di parto prima del termine; i bambini che nascono prematuri o di basso peso rischiano più degli altri di avere problemi che si pro-

traggono per lunghi periodi dopo la nascita e, a volte, possono essere permanenti per tutta la vita;

- si riduce il rischio di avere la placenta mal posizionata o un distacco di placenta prima del parto; le complicanze di tali problemi alla placenta non si possono prevedere e, se non sono riconosciute tempestivamente, causano gravi danni al bambino e alla mamma.

I pericoli del fumo in gravidanza sono proporzionali all'esposizione: più si fuma maggiori sono i danni alla salute. Inoltre, anche se la donna non è fumatrice attiva, i danni sono statisticamente rilevanti, se esposta al fumo passivo o ambientale; per questo motivo è consigliabile che smetta anche il futuro papà.

Se una donna smette di fumare appena si accorge di essere incinta, il bambino avrà la stessa probabilità di nascere sano come se la madre non avesse mai fumato.

I vantaggi per il vostro bambino

Per i bambini il fumo passivo costituisce una minaccia particolarmente grave: i loro organi, non ancora maturi, sono più vulnerabili di quelli degli adulti.

I genitori che non fumano riducono significativamente per il loro bambino il rischio di:

- "morte in culla";
- malattie delle prime vie respiratorie (come tosse, mal di gola, tonsilliti ricorrenti, laringiti e otiti);
- asma, bronchiti e polmoniti.

È dimostrato che un bambino esposto al fumo di sigaretta ha il 40% di possibilità in più di ammalarsi di otiti, ma anche le crisi d'asma e le malattie respiratorie sono più gravi e più difficili da guarire se in casa ci sono fumatori. Per proteggere il bambino, ma anche tutti gli altri abitanti della casa dai danni alla salute provocati dal fumo di tabacco, **è importante che la vostra casa diventi una casa libera dal fumo.**

Mamma e papà, avere una casa libera dal fumo dipende solo da voi: fate questa scelta per accogliere il vostro futuro bambino in un ambiente sano! Riflettete anche sulla responsabilità educativa che avete nei confronti dei piccoli ponendovi come modelli positivi.

I vantaggi che otterrete smettendo di fumare vi compenseranno ampiamente per le vostre rinunce: i non fumatori hanno una qualità di vita migliore, più soddisfacente e facile dei fumatori e... figli più sani!

Smettere di fumare è un vero e proprio cambiamento, ma potete superare le difficoltà e rendervi conto di quante risorse riuscite a mettere in atto.

Qualche consiglio per chi decide di smettere

- **identificate i vostri momenti a rischio:** conoscere le occasioni in cui sentite maggiormente il desiderio di fumare (al risveglio, dopo pranzo, per ingannare le attese ...) aiuta a valutare meglio quali contromisure adottare;
- **riflettete sulle ragioni del vostro fumare e sui vantaggi di smettere;**
- **programmate** come diminuire il numero di sigarette fumate e, dopo qualche giorno, fissate con decisione una data in cui smettere completamente di fumare;
- **evitate le tentazioni:** sbarazzatevi in casa e sul lavoro di fiammiferi, portacenere, accendini, ecc., di tutti gli oggetti che vi richiamano alla mente il fumo (naturalmente di tutti i pacchetti di sigarette!); evitate il più possibile quei luoghi dove è facile essere indotti a fumare; cercate di non frequentare per qualche tempo amici e conoscenti fumatori; evitate di bere alcolici, aperitivi, caffè, soprattutto se in queste occasioni di solito fumavate una sigaretta;
- **distraetevi dal fumo:** invece di fumare cambiate stanza, uscite a fare una passeggiata, bevete un succo di frutta o un bicchiere d'acqua, andate in bagno a lavarvi il viso e i denti, fate ginnastica, fate una telefonata, masticate un chewing-gum o succhiate una caramella senza zucchero, fate lunghe inspirazioni ed espirazioni contando fino a cento per ridurre la tensione, tenete le mani occupate giocherellando con un portachiavi od una penna, coltivate un hobby manuale, gratificatevi con un regalo!

- **ripetete spesso a voi stessi** che è proprio necessario farcela e tutte le buone ragioni per cui avete deciso di smettere. Allo stesso tempo fate sapere a tutti che state smettendo di fumare e che quindi avete bisogno di essere spronati e sostenuti;
- **provate a rilassarvi** affrontando in modo diverso lo stress, imparando a sdrammatizzare le situazioni di tensione;
- **ricordatevi** che le maggiori difficoltà si evidenziano entro le 24 ore dall'ultima sigaretta ed il punto critico si verifica nei primi 4 giorni. Potete accusare affaticabilità, mancanza di concentrazione, qualche vertigine, irritabilità, insonnia, ma i sintomi dell'astinenza tendono ad attenuarsi dalla prima settimana al primo mese;
- **il tempo è un vostro alleato:** il desiderio impellente di sigaretta dura solo pochi minuti e in questi momenti bere un bicchiere d'acqua "spegne" il desiderio di sigaretta. Distraetevi nel modo che più vi piace; per superare questo momento può esservi utile aumentare l'attività fisica.

Per restare non fumatori è importante ricordare che si ricomincia con un tiro di sigaretta. Pensate spesso alle ragioni per cui avete deciso di smettere e state attenti a non costruirvi degli alibi. Complimentatevi con voi stessi per non aver fumato e sentitevi orgogliosi per ogni giorno che non avete fumato, imparate ad avere fiducia nelle vostre possibilità. Certamente vanno messe in conto le ricadute ma occorre perseverare ed impegnare la propria forza di volontà: ce la potete fare!