

Quiero un bebé
Dejo de fumar



Bebé y mamá saludables
Embarazo sin humo

LOS BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

Para la mujer embarazada



Salud y bienestar
Respiración óptima, sobre todo durante el 3^{er} trimestre
Belleza de la piel y del cutis
Más dinero para una misma y para el bebé
Fertilidad (por una futura concepción facilitada)



Estrés
Embarazos extrauterinos
Abortos espontáneos
Partos prematuros
Posición inadecuada de la placenta
Desprendimiento prematuro de la placenta
Tos
Cansancio
Riesgo de tromboembolia

Para el feto



Bienestar intrauterino



Retraso en el crecimiento intrauterino
Malformaciones

Para el bebé



Salud y bienestar
Leche materna



Obesidad infantil
Síndrome de muerte súbita del lactante
Muerte neonatal
Afecciones respiratorias (bronquitis, asma)
Afecciones ORL (sinusitis, otitis)

EN RELACIÓN CON SU ENTORNO

No es necesario fumar para sufrir sus consecuencias.

Respirar el humo, aunque sea pasivamente, tiene efectos nocivos para su salud y la de su bebé.

Para reducir su exposición al humo, así como la de su bebé, es preferible que las personas de su entorno se abstengan de fumar en su presencia y en sus lugares de alojamiento.

PARA AYUDARLE A DEJAR DE FUMAR

- Con el objetivo específico de que deje el hábito de fumar, CIPRET-Valais pone gratuitamente a su disposición folletos.
- Igualmente puede descargar de la página web de Stop-tabac una aplicación destinada a apoyarle en su proceso de dejar de fumar.
(<https://www.stop-tabac.ch/fr/application-stop-tabac>).
- Su médico, ginecólogo o matrona pueden informarle y alentarle en esta iniciativa.
- Se realizan consultas tabacológicas por médicos especialistas. Estas consultas son reembolsadas por el seguro médico de base.
- La Liga Pulmonar del Valais organiza consultas para dejar de fumar.
- Todos los recursos que le ayudarán en el proceso se encuentran repertoriados en la dirección:
www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac.

PARA MÁS INFORMACIÓN

www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

