

Algunos obstetras dicen que fumar “hasta 5 cigarrillos por día” está bien. Sin embargo, esto no es así ya que NO hay un nivel seguro de consumo de tabaco durante el embarazo. Está comprobado que fumar unos pocos cigarrillos por día expone al feto a más de 7.000 sustancias tóxicas y dañinas que pueden afectar su desarrollo y crecimiento. Cuando hay humo de tabaco en el ambiente, el feto recibe menos oxígeno, aumentan los latidos de su corazón y se altera el crecimiento de sus pulmones. También disminuye la circulación de sangre por la placenta, por lo que el feto recibe menos nutrientes.

Las mujeres fumadoras o las no fumadoras expuestas al humo tienen más riesgo de tener bebés de bajo peso al nacer o bebés prematuros. Los bebés de madres fumadoras tienen mayor riesgo de contraer infecciones y de tener otros problemas de salud como ser:

-

Nacer con algunas malformaciones congénitas entre ellas labio leporino, paladar hendido y malformaciones cardíacas.

-

Tener síndrome de abstinencia a la nicotina al nacer (sobre todo en las mujeres que fuman mucho): los bebés nacen muy irritable.

-

Morir de muerte súbita del lactante (los recién nacidos de madres fumadoras tienen el DOBLE de riesgo de muerte blanca o muerte en la cuna).

-

Sufrir infecciones respiratorias (otitis, bronquitis, neumonías),

-

Tener que ser internados.

Además, las madres fumadoras tienen menor probabilidad de comenzar a amamantar y mayor probabilidad de amamantar por menor tiempo que las no fumadoras. La leche materna tiene muchísimos beneficios!! protege al bebé contra las infecciones y fomenta la relación madre hijo por lo cual si una mamá no puede dejar de fumar es importante que igual siga dando la teta lavándose muy bien las manos antes, poniendo una tela limpia entre su ropa y el bebé y dejando pasar al menos 30 minutos después del último cigarrillo.

Si estás embarazada, te damos 10 razones para no fumar:

1.

Vas a tener menos riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo, como aborto o parto prematuro.

2.

Protegerás a tu bebé de sustancias químicas que pueden dañar su crecimiento.

3.

Tu hijo va a tener menos probabilidades de nacer con bajo peso.

4.

Vas a tener más leche para amamantarlo.

5.

La leche va a estar libre de las sustancias tóxicas del humo que pueden dañar la salud de tu bebé

6.

Ayudás a prevenir la muerte súbita del lactante, que afecta con mayor frecuencia a los bebés de padres fumadores.

7.

Tu hijo va a tener menos riesgo de padecer asma y otros problemas respiratorios durante la infancia.

8.

Tu hijo va a tener menos riesgo de tener trastornos de conducta y problemas en la escuela.

9.

Contribuí a que el tabaquismo no sea considerado algo normal haciendo menos probable que tu hijo fume cuando sea grande.

10.

Vas a disminuir tu riesgo de morir por infarto o cáncer a temprana edad y podrás disfrutar a tu hijo por muchos años.

El embarazo es una excelente ocasión para dejar de fumar, tanto por tu salud como por la de tu hijo. Si dejaste de fumar durante el embarazo y la lactancia NO vuelvas a fumar.

Sugerencias para dejar de fumar si estás embarazada:

-

Llamá al 0800 222-1002 y conversá con un consejero capacitad.

-

Hablá con tu médico y preparen juntos una estrategia para que puedas dejar de fumar.

-

Si tu pareja fuma, pedile que también él deje de fumar; esto va a hacer más fácil que vos puedas hacerlo.

Hace [clic acá](#) para leer mas sobre como dejar de fumar.

Consultorio 'Embarazo sin tabaco' - Hospital Posadas:

En el Servicio de Obstetricia del Departamento Materno Infantil del Hospital Nacional Prof. Dr. A. Posadas funciona el Consultorio "Embarazo sin Tabaco". El hospital se encuentra en Pte. Illia S/n y Marconi - El Palomar - Pcia. Buenos Aires - Argentina - TE: (011) 4469-9300. El horario de atención es de lunes a viernes de 12 y 30 a 15 hs. en el 6to piso entre el sector A y B, y está dirigido tanto a mujeres embarazadas como a puérperas siendo el mismo de demanda espontánea (sin turno) y gratuito.

Para cualquier consulta: embarazosintabacohtalposadas@yahoo.com.ar

El hecho de que una mamá fumadora tenga un recién nacido sin problemas no descarta que éstos no aparezcan durante la niñez, sobre todo si la madre continúa fumando. Los hijos de madres fumadoras tienen, entre otros, mayor riesgo de:

-

enfermedades respiratorias (asma, bronquitis y neumonías a repetición)

-

otitis

-

caries

-

trastornos de conducta

-

trastornos de aprendizaje

-

obesidad y diabetes tipo 2

-

adicción en la adolescencia

-

cáncer de pulmón en la edad adulta

Haga [clic acá](#) para ver los problemas que sufren los niños que están expuestos de manera habitual al humo de tabaco.