

CÂND FUMEZI ÎN TIMPUL SARCINII:

- **Riști să naști prematur**
Una din 5 femei care fumează zilnic mai puțin de 1 pachet de țigări, naște înainte de termen
- **Copilul are greutatea mai mică decât ar fi putut să o aibă**
Consecința: copilul va crește și se va dezvolta mai încet și mai defectuos
- **Riscul de avort spontan aproape se dublează**
- **Crești riscul de moarte subită a nou-născutului**
Copilul este sănătos la naștere dar moare subit, de obicei în timpul somnului, în prima lună
- **Malformațiile nou-născutului sunt mai frecvente:**
Cele mai frecvente sunt la nivelul feței
- **Scazi șansele unei alăptări normale**
- **Crești frecvența bolilor infecțioase în timpul primei copilării:**
Otitele medii în primul an de viață
Pneumoniile sunt de două ori mai frecvente în primii 5 ani ai

DACĂ, ATUNCI CÂND EȘTI ÎNSĂRCINATĂ ȘI NU FUMEZI CÂTEVA ORE:

- Te simți morocănoasă, nervoasă, frustrată, tristă
- Ești agitată, ai tot felul de dureri, transpiri,
- Ai un somn superficial și neodihnitor
- Ajungi la concluzia că nu poți sta multă vreme fără să fumezi

**ÎNSEAMNĂ CĂ INTRI ÎN SEVRAJ DE NICOTINĂ,
DECI EȘTI DEPENDENTĂ DE TUTUN!**

Dacă te simți descurajată din cauza sevrajului și ai impresia că nu te poți lăsa de fumat:

- Cere ajutor pentru renunțarea la fumat de la specialiști:
 - Sună gratuit din rețeaua Romtelecom la TelVerde STOP FUMAT – 0800878673
 - Află mai multe informații la www.stopfumat.eu
- Gândește-te că, oprind fumatul, vei îmbunătăți și chiar salva viața ta și a copilului tău.



CE POȚI SĂ FACI SINGURĂ

- Hotărăște-te ferm să oprești fumatul
- Gândește-te mereu la binele pe care îl faci copilului tău atunci când nu fumezi, prin faptul că îi asiguri oxigenul și substanțele nutritive de care are nevoie
- Fă un plan de acțiune:
 - Identifică fumatul de nevoie: "îmi cere corpul", "mi-e rău dacă nu fumez", "trebuie să fumez", etc
 - Identifică fumatul de poftă: "ce bună ar fi o țigară", "aș avea chef de o țigară", "fumez doar una, de plicitiseală", etc
 - Renunță la toate țigările de poftă
 - Alege să faci ceva plăcut în momentele în care ți-e poftă de o țigară
 - Amână cât poți de mult țigara de nevoie
 - Bea apă, mănâncă fructe și mergi pe jos
 - Cumpără-ți ceva frumos din banii economisiți
- Oprește fumatul definitiv după 3-4 săptămâni - altfel vei reveni la obiceiurile de dinainte

NU ESTE ADEVĂRAT CĂ:

- Dacă fumezi doar câteva țigări, înseamnă că ești în siguranță
Simplul fapt de a sta într-o cameră în care se fumează crește riscul de suferință a fătului
De câte ori "tragi" dintr-o țigară, vasele placentare conțin mai puțin sânge, oxigen și substanțe nutritive, deci copilul suferă!
- Dacă nu te-ai lăsat în prima parte a sarcinii, atunci nu mai are rost să te lași mai târziu.
Oricând inhalezi nicotină (prin propriul fumat sau de la fumatul celorlalți) copilul suferă!
- Stress-ul produs de renunțarea la fumat dăunează fătului.
Renunțarea la fumat determină o revenire la normal a organismului, deci nu generează stress!
Acuzele datorate sevrajului de nicotină durează doar câteva zile, în timp ce daunele făcute copilului se vor resimți pe toată durata vieții acestuia!
Dacă înveți să faci lucruri plăcute în momentele în care ai vrea să