



REGIONE DEL VENETO

Mamme libere dal fumo

Opuscolo informativo per le famiglie



il futuro nel tuo respiro...



Ministero del Lavoro, della Salute
e delle Politiche Sociali



Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie



guadagnare
salute

rendere tutti la nostra salute



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire e vincere



Federazione Nazionale
Collegi Ostetriche

Iniziativa editoriale afferente al "Programma Coordinamento attività di counselling sugli stili di vita per personale ostetrico e materno-infantile. Sviluppo Mamme libere dal fumo" nell'ambito del Piano Regionale Prevenzione 2014-2018 (DGR n°2705 del 29/12/2014).

Coordinamento istituzionale:

Regione del Veneto - Assessorato alla Sanità - Area Sanità e Sociale - Sezione Attuazione Programmazione Sanitaria
Dirigente dr. Claudio Pileri

Regione del Veneto - Assessorato alla Sanità - Area Sanità e Sociale - Settore Promozione e Sviluppo Igiene e Sanità Pubblica
Dirigente dr.ssa Francesca Russo

Direzione scientifica

Dr. Luca Sbrogiò - ULSS 14 Chioggia
Azienda ULSS Funzione: ULSS 12 Veneziana

Gruppo di coordinamento regionale:

Dr. Luca Sbrogiò
ULSS 14 Chioggia

Dr.ssa Francesca Russo
Regione del Veneto - Settore Promozione e Sviluppo Igiene e Sanità Pubblica, Venezia

Dr.ssa Federica Michieletto
Regione del Veneto - Settore Promozione e Sviluppo Igiene e Sanità Pubblica, Venezia

Sei una "Mamma Più?"

Non fumare, non bere alcolici, mangiare in modo equilibrato e vario, mantenersi in movimento: questi quattro consigli vanno bene in qualunque momento della vita. Sono però fondamentali in gravidanza quando la donna, proteggendo la propria salute, promuove nel modo migliore anche quella del bambino che porta in grembo.

"**Guadagnare salute**" è una progettualità del Ministero della Salute che vuole tenere in alta considerazione il controllo sui quattro fattori di rischio (fumo, alcol, scorretti stili alimentari e sedentarietà) che più di altri incidono sulla salute delle persone essendo alla radice di numerose gravi malattie croniche cardiache, circolatorie, metaboliche e tumorali. "**MammePiù. Guadagnare Salute in Gravidanza**" è un programma della Regione del Veneto per la promozione di stili di vita sani in gravidanza.

Ostetriche, personale medico ed infermieristico, assistenti sanitarie e più in generale tutto il personale del "percorso nascita" è preparato e disponibile ad aiutare la donna in questa meravigliosa avventura che è il diventare madre. Questo opuscolo fornisce alcune brevi informazioni che possono essere utili per correggere o rafforzare il proprio stile di vita. Se non trovi tutte le risposte o hai bisogno di aiuto, rivolgiti con fiducia al tuo medico o al personale sanitario che ti assiste. Sapranno aiutarti con rispetto e professionalità a diventare una **MammaPiù!**

La gravidanza: una finestra di opportunità

La donna in gravidanza, per motivi psicologici, fisiologici e culturali, è più incline a cambiare i propri comportamenti e ad adottare uno **stile di vita più sano**. In particolare una gran percentuale di donne smette di fumare e resta astinente durante la gravidanza e molte fino alla fine dell'allattamento.

Purtroppo però la maggior parte riprende poi a fumare. È come se la donna entrasse in una sorta di parentesi nella sua vita legata alla gravidanza. La donna, si rinchiusa in una specie di **“bolla” per proteggere lei e il bambino** dal mondo esterno e cerca di fuggire da sostanze nocive e, tra queste, il fumo. Purtroppo però con la nascita del bambino la “bolla” protettiva si rompe e la donna tende a tornare alle abitudini di prima: molte donne, quindi, ricominciano a fumare.

La gravidanza costituisce però una **finestra di opportunità** che può essere sfruttata per migliorare la salute della donna e del bambino. Per rendere stabile il cambiamento il personale sanitario del percorso nascita ti può aiutare con informazioni, suggerimenti, sostegno ed invio a personale specializzato per smettere di fumare e rimanere non fumatrice per sempre!

Non fumi? Puoi chiedere aiuto anche per avere informazioni su come mangiare in modo equilibrato e vario o fare la giusta attività motoria. E ricorda: in gravidanza **no alcol!**

Avere un bambino...

... scegliere di non fumare

La nascita di un figlio è un momento bellissimo, ricco di emozioni indimenticabili, ma anche inizio di cambiamenti e nuove responsabilità. A voi, mamma e papà, spetta il compito di predisporgli un ambiente sano che lo favorisca nella crescita e nel benessere generale.

Tra le cause più frequenti di inquinamento domestico, il fumo di tabacco rappresenta un'insidia subdola e spesso poco considerata, che danneggia gravemente la salute di chi vi abita, in particolare quella dei più piccoli.

Creare un ambiente libero dal fumo è una realtà impegnativa, ma possibile: si può smettere di fumare, si può chiedere di non fumare in presenza del bambino o della donna in gravidanza.

L'intervento dell'ostetrica e del personale coinvolto nel Percorso Nascita aiuta i genitori a smettere di fumare e sostiene nella prosecuzione dell'astinenza coloro che hanno già smesso durante la gravidanza.

Questo opuscolo fornisce utili informazioni di base sul fumo, sui danni che provoca, sui vantaggi dello smettere. Le donne che chiedono maggior sostegno possono rivolgersi con fiducia alle ostetriche, al personale del Percorso Nascita o al medico curante, che eventualmente potranno indirizzarle verso percorsi per il trattamento del tabagismo (gruppi per smettere di fumare o ambulatori specialistici) nel proprio territorio.

Conservate l'opuscolo e rileggete i consigli riportati; collocate il simpatico bindello ricevuto dall'ostetrica sulla porta della vostra casa, o almeno su quella della cameretta del vostro bambino. Sarà utile per ricordare a voi e ai vostri ospiti di rispettare la salute del piccolo non fumando in casa.

Fumo e Famiglia

Qualche dato



23%

donne
fumatrici in
Italia

74%

fumatrici
che smettono
di fumare
in gravidanza

70%

delle donne
che hanno
smesso
riprendono
a fumare
dopo il parto

50%

bambini
con almeno
un genitore
fumatore

In Italia fuma una donna su quattro. In gravidanza la maggior parte smette di fumare e solo una piccola percentuale di “irriducibili” non riesce a staccarsi dalla sigaretta. Circa il 75% delle donne in gravidanza smette spontaneamente, oltre il 90% se opportunamente aiutata. Il 70% riprende a fumare dopo il parto ma, se l'allattamento al seno è prolungato e il personale sanitario continua ad aiutare la donna, la percentuale di chi riprende va sotto il 50%. Purtroppo un bambino su due è ancora esposto al fumo passivo in famiglia.

Fumo e Salute

Quali danni se la mamma fuma?

Per affrontare una gravidanza è bene sapere che...

Nel periodo preconcezionale.

Il fumo di tabacco incide negativamente sulla **fertilità** della donna. Le donne che assumono contraccettivi orali e sono forti fumatrici hanno più probabilità (un rischio 20 volte maggiore rispetto a una non fumatrice) di sviluppare malattia tromboembolica.

Durante la gravidanza.

Il fumo è associato ad aumento di complicanze durante la gravidanza, ad esempio gravidanza extra uterina e aborto spontaneo. Inoltre il fumo in gravidanza può portare a numerosi effetti dannosi per il bambino, tra i quali basso peso alla nascita, parto prematuro, mortalità perinatale e disturbi cognitivi.

Dopo la nascita.

Il fumo dei genitori, al quale i neonati e i bambini sono esposti, provoca effetti dannosi per la salute, legati al **fumo passivo**. Esso può causare un'alta percentuale di bronchiti acute, di broncopolmoniti, di asma bronchiale e di otiti acute dell'orecchio medio. La morte in culla (SIDS) è evento che, seppur raro, è 3 volte più frequente nei bambini di madre fumatrice. L'allattamento materno può essere compromesso sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo.

... e quali danni per il papà?

Il fumo riduce il numero degli spermatozoi e la loro funzionalità. Nei fumatori il rischio di **impotenza** è maggiore rispetto ai non fumatori.

Fumo e Salute

Quali danni per il bambino?

Sugli abiti restano **residui di sostanze nocive** che il tuo piccolo può respirare.

Fumare lontano dal bimbo **non è sufficiente** a proteggerlo completamente dal fumo.

Il bambino è più soggetto a:
otiti, disturbi respiratori e asma bronchiale.

La nicotina presente nel fumo di sigaretta **riduce la quantità e la qualità del latte materno** e, in alcuni casi, può compromettere la montata lattea (l'inizio della produzione del latte).



Se la mamma fuma è più alta la probabilità che il **peso alla nascita del bambino sia inferiore** alla norma; aumenta anche la frequenza di nati prematuri (di peso inferiore a 2500 grammi).

Se non fumi aumenti le probabilità che anche tuo figlio da grande sia un non fumatore.

Un ambiente libero dal fumo

La tua casa

Quando il compagno o altro familiare fuma espone la donna in gravidanza o, dopo la nascita, mamma e neonato, agli effetti nocivi del fumo passivo. Quindi, per scoraggiare il fumo in casa anche di eventuali ospiti fumatori, è consigliabile **togliere i posacenere, raccomandare esplicitamente a chiunque entri in casa di non fumare**, mettere il promemoria alle porte della casa.

Vai su www.mammaliberedalfumo.org alla voce "Materiale informativo" e stampalo comodamente da casa.



La tua auto

Fumare in auto è dannoso sia per il fumatore che per i viaggiatori, specialmente se si tratta di bambini. Nell'abitacolo le sostanze nocive raggiungono concentrazioni particolarmente rilevanti e **permangono a lungo** anche dopo aver fumato.

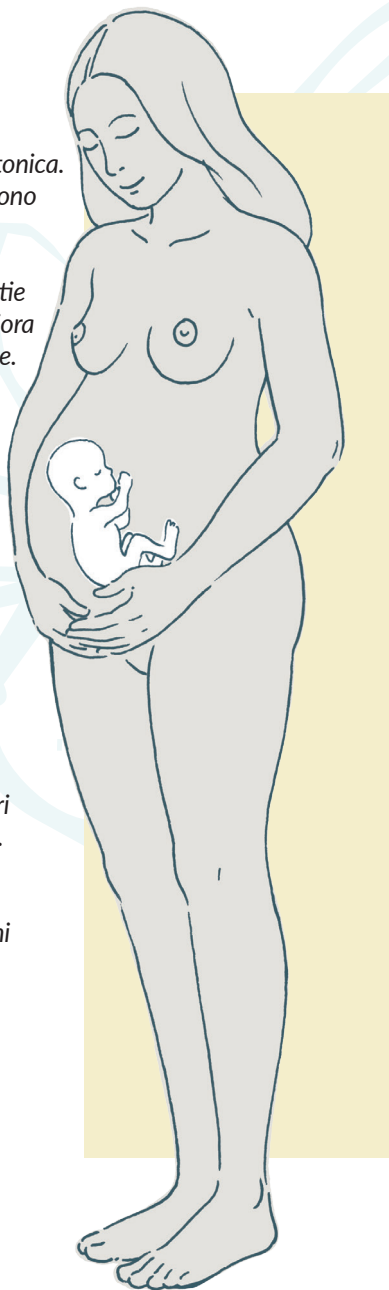
Il luogo di lavoro

La legge vieta di fumare negli ambienti di lavoro pubblici e privati. A maggior ragione la donna in gravidanza **non deve essere esposta a fumo passivo.**

Se non fumo... tanti motivi per smettere

Rispetto me stessa

- ♥ La mia pelle diventa più luminosa, elastica e tonica. L'alito è fresco e i denti sono più puliti.
- ♥ Riduco il rischio di malattie cardiocircolatorie e migliora la circolazione del sangue.
- ♥ Riduco la possibilità di malattie respiratorie, di tumori e infezioni; respiro meglio.
- ♥ Riduco il rischio di tumore alle vie digerenti, di malattie gastriche, bruciori di stomaco e cattiva digestione.
- ♥ Riduco il rischio di tumori al rene e alle vie urinarie.
- ♥ La fertilità torna nella norma, diminuisco i rischi in gravidanza e il parto è meno complicato.
- ♥ Aumenta la possibilità di allattare al seno.
- ♥ C'è meno rischio di "morte in culla".



Ho già smesso di fumare in gravidanza!

Ora mantengo questa sana abitudine.
Curo la mia casa e rispetto
chi mi sta vicino



Anche gli interni di casa respirano: gli abiti, i tendaggi, gli arredi profumano di buono e l'aria che ci circonda è pura. Ho maggiore concentrazione e calma.



Protego il mio bambino

Creando un ambiente libero dal fumo riduco la probabilità di insorgenza di varie malattie respiratorie, otiti, asma e anche della morte in culla che, seppur rarissima, è fino a tre volte più frequente se il bambino è esposto a fumo ambientale.

Per smettere

suggerimenti utili:



Fissa un giorno ben preciso per smettere di fumare.



Liberati di sigarette, accendini e posacenere.



Pulisci con cura l'interno dell'auto, lava le tende di casa e le cose che possono trattenere l'odore di fumo.



Comunica la decisione a familiari, amici e colleghi.



Evita per i primi tempi di frequentare luoghi e persone che ti inducono al fumo.



Identifica i tuoi "momenti a rischio" (dopo i pasti, nelle pause, ecc.) in modo da tenerti all'erta.



Quando desideri fumare, distraiti. Ad esempio bevi un sorso d'acqua, coltiva un hobby manuale, fai una passeggiata o l'attività fisica che preferisci.



Impara a rilassarti e prova ad affrontare in modo diverso lo stress, per esempio facendo alcuni esercizi di respirazione

Se sei in difficoltà o non riesci a smettere puoi chiedere un suggerimento al tuo medico o all'ostetrica.

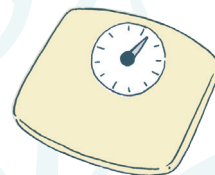
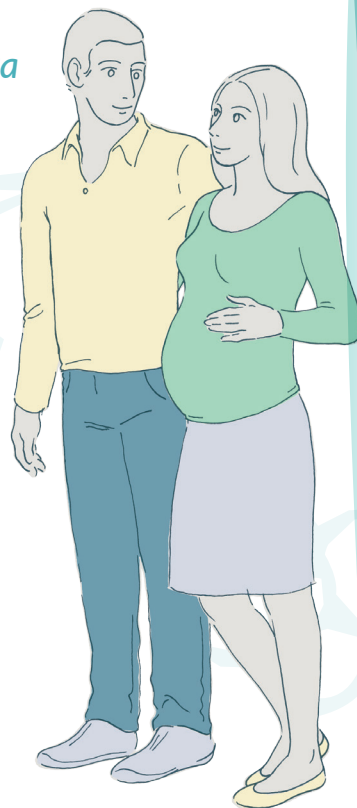
Ricorda che puoi consultare il sito www.smettintempo.it per trovare consigli utili e i riferimenti dell'Ambulatorio Trattamento Tabagismo più vicino a te.

...sei in gravidanza o sei una neo mamma...

Troverai più sostegno nelle persone, fatti aiutare! Se il tuo partner fuma, smettete insieme: la prima decisione da genitori presa a favore della salute del tuo bambino.



Non spaventarti della "sindrome da astinenza" perchè i sintomi durano alcuni giorni, al massimo poche settimane.



Smettendo di fumare potresti aumentare di qualche chilo; ma è il fumo il male peggiore! Durante la gravidanza il tuo peso viene continuamente controllato: segui le indicazioni del tuo medico curante, mangia più frutta e verdura e bevi molta acqua.

Affidati con fiducia al personale sanitario che ti segue nel percorso nascita. Smettere di fumare si può!

Indirizzi utili

Informazioni sul fumo in gravidanza si possono trovare al sito:

www.mammeliberedalfumo.org

Per avere informazioni e aiuti per smettere di fumare si può consultare il sito:

www.smettintempo.it

Altri siti utili:

www.legatumori.it

www.fnco.it

www.ostetricheinterve.it

www.genitoripiu.it

www.muoversidipiu.it

www.venetonutrizione.it

www.mammabevebimbobeve.it

www.inwat.org

www.iss.it/fumo

www.retephitalia.it

www.guadagnaresalute.it

www.fumo.it

www.tabaccologia.it

www.treatobacco.net

Telefono Verde contro il Fumo

Osservatorio Fumo, Alcol e Droga dell'Istituto Superiore di Sanità

800 554 088

Telefono Verde S.O.S. LILT

Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori

800 99 88 77



“Mamme libere dal fumo” **Opuscolo informativo per le famiglie**

A cura di Luca Sbrogio, Laura Beltrame, Lisa Salvagno

Nuova edizione aggiornata e rivista

Venezia, dicembre 2015

ISBN 978-88-941384-2-9

1^ edizione:

Luca Sbrogio, Maria Teresa Rossato Villanova

Treviso, Marzo 2003

ISBN 88-900796-2-2

2^ edizione:

Luca Sbrogio, Maria Teresa Rossato Villanova

Roma, Ottobre 2003

ISBN 88-900796-9-x

3^ edizione:

Luca Sbrogio, Manuela Messa, Alessandra Schiavinato, Maria

Teresa Rossato Villanova

Treviso, Dicembre 2008

ISBN 978-88-903373-2-1

Concept e realizzazione grafica: Sinapsi S.R.L.

Foto di copertina: Laurence Monnert/Stone/Getty Images

Si ringrazia la LILT di Treviso per il contributo dato per l'acquisizione della foto di copertina.

Copyright Azienda ULSS 12 Veneziana

Tutti i diritti sono riservati.

È possibile riprodurre parzialmente o in toto il presente volume, purchè non a scopo di lucro, citando gli autori e chiedendo preventivamente l'autorizzazione al proprietario dei diritti.



fumo in gravidanza
www.mammeliberedalfumo.org

per la salute dei genitori e del bambino
www.genitoripiu.it



International Network of
Health
Promoting
Hospitals & Health Services

genit  ri più