

## *Sabia que...*

Os filhos de mães que fumaram durante a gravidez têm mais tendência de virem a ser fumadores do que os filhos de mães que não fumaram.

Muitas mulheres grávidas optam por reduzir a quantidade de cigarros, mas só o abandono do hábito por completo garante a eliminação dos riscos inerentes ao uso do tabaco na gravidez.

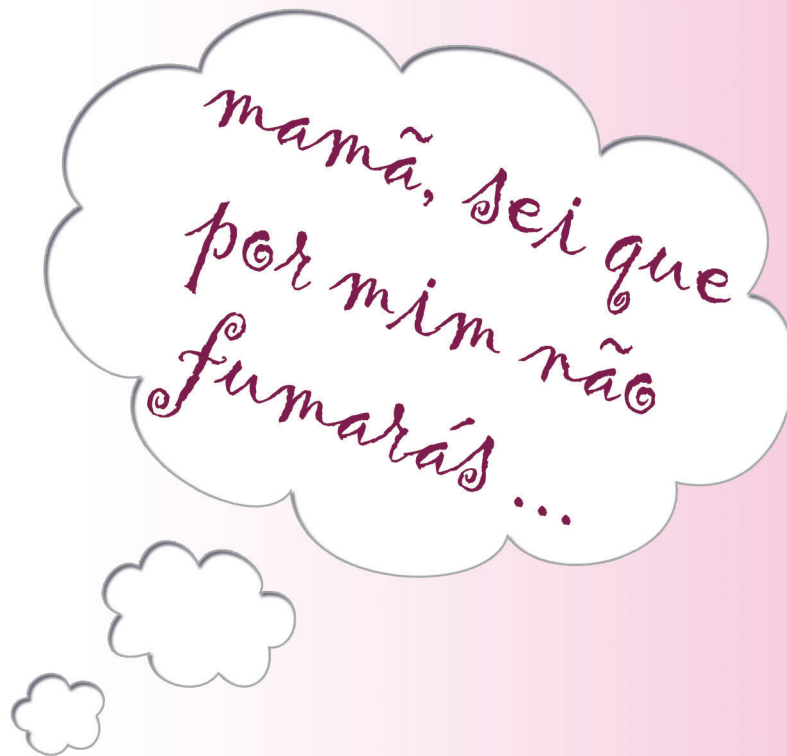
*A melhor opção é deixar de fumar antes de engravidar!*

Contudo, se está grávida e ainda não conseguiu deixar de fumar, não desista, faça-o pelo seu filho e por si...

... será o gesto mais importante para que o seu bebé seja saudável!

*Se o seu companheiro fuma, esta é uma boa altura para ele deixar de fumar.*

*O Vosso filho agradecerá!*



**SRAS**

Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM

Departamento de Promoção e Protecção da Saúde

...pela saúde  
do seu filho

*Não fume!*



*O hábito de fumar na gravidez interfere com o desenvolvimento do feto e da placenta, por isso é muito provável que surjam algumas complicações, quer para a mãe quer para o bebé.*

### *Complicações na Saúde da Mãe:*

- Gravidez ectópica
- Placenta prévia
- Descolamento da placenta
- Ruptura prematura de membranas
- Parto prematuro
- Aborto

### *Complicações na Saúde do Bebé:*

- Baixo peso ao nascer
- Maior incidência de infecções respiratórias e do ouvido médio
- Maior probabilidade para desenvolver asma
- Maior risco para a morte súbita

**Se está grávida,  
procure ajuda para deixar de fumar!**



*Lembre-se que a gravidez é a grande motivação que lhe faltava para deixar de fumar e nunca é demasiado tarde para o fazer.*

**Para reduzir o consumo de tabaco poderá:**

Beber água, chá de ervas, sumos naturais ou leite e evitar a ingestão de café, chá preto e refrigerantes de cola



Ocupar as mãos, entretendo-se com uma bola de borracha suave, um lápis ou caneta, um elástico ou fazendo desenhos e dobragens

Ter por perto bolachas sem creme, barras de cereais, fruta e iogurtes, que a ajudarão a controlar a fome, entre as principais refeições, e a diminuir a necessidade de acender um cigarro



Realizar, sempre que possível, alguma actividade física, sobretudo passeios a pé

Evitar a proximidade de fumadores e de ambientes poluídos pelo fumo do tabaco



Ao terminar a refeição, lavar os dentes, mastigar pastilha elástica ou levantar-se de imediato da mesa e dar uma volta, contrariando, assim, a vontade de fumar