

BABESTU ZURE HAURTXOA JAIO AURRETIK

HAURDUNALDIA



**HOBE
TABAKORIK
GABE**

Egiak kontatuko ditugu

ERRETZEN BADUZU...

- Tabakoaren osagaiek beti zeharkatzen dute karena, berdin da zenbat erretzen duzun.
- Karena txikiagoa bihurtzen da eta kalteak izaten ditu.
- Haurdunaldi ektopikoa (umetokitik kanpoko) eta berezko abortuak izateko arriskua handitu egiten da.
- Erditze goiztiarra izateko probabilitatea handitu egiten da.
- Baliteke zure haurra pisu txikiarekin jaiotzea, hau da, garapen eskasarekin, eta gaixotasunen maiztasuna handiagoa da.
- Besteak beste infekzioak eta asma izateko arrisku handiagoarekin jaiotzen da.
- Bularreko haurraren bat-bateko heriotzaren sindromea % 30 altuagoa da haur hauetan.



AMAGANDIKO EDOSKITZAROAN ERREZ GERO...

- Nikotina eta beste toxiko batzuk esnearen bidez transmititzen dira.
- Odoleko nikotina-maila asko handitzen da esnean.
- Bularra emateari uzteko probabilitatea handiagoa da, esne-ekoizpena murriztu egiten delako.

GOGOAN IZAN!



Zigarreten partikula toxikoak eskuetan, arropan eta ilean geratzen dira

Gogoan izan ez erretzearen onurak

Erditzearen ondorengo lehenengo sei asteak zailak izaten dira haurdunaldia baino lehen edo haurdunaldian erretzeari utzi dioten emakumeentzat. Berrito erretzeko gogo baduzu, gogoratu ez erretzeak dakartzan onurak.

Hobeto arnasten duzu, gorputzean ez duzulako karbono monoxidorik.

Tabakoarekiko mendekotasunik gabe, askatasuna sentitzen duzu.

Larruazala argiagoa da, zimur gutxiagorekin, eta usaimena hobetzen da.

Zirkulazioa hobetzen da, eta, beraz, errazagoa da ariketa fisikoa egitea.

Dirua aurrezten da.

ONA DA ZURETZAT

ONA DA ZURE HAURTXOARENTZAT

Birikek hobeto funtzionatzen dute.

Pisu normalarekin jaiotzeko probabilitatea handitzen da.

Zure haurtxoaren garunaren garapena hobetzen da.

Kalitate hobeko ama-esnea hartu ahal izango du.

Bat-bateko heriotzaren arriskua txikiagoa da.

AUKERATU ERRETZEARI UZTEKO UNEA

Laguntza behar baduzu, galdetu zure osasun-zentroan edo deitu 944 007 573 telefonora. Tabakismoaren prebentzioari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, sartu Osasun Eskolara QR kodearen bidez.



Osakidetza



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

PROTEGE A TU BEBÉ DESDE ANTES DE NACER



Vamos a contar verdades

SI FUMAS...

- Los componentes del tabaco siempre atraviesan la placenta, da igual la cantidad que fumes.
- La placenta se hace más pequeña y sufre daños.
- Aumenta el riesgo de aborto espontáneo o embarazo ectópico (fuera del útero).
- La probabilidad de tener un parto prematuro aumenta.
- Al nacer, tu bebé podría tener un peso bajo, es decir, un desarrollo insuficiente y enfermedades con mayor frecuencia.
- Nace con mayor riesgo de tener infecciones y asma, entre otras patologías.
- El síndrome de muerte súbita de lactante aumenta un 30%.



CUANDO SE FUMA DURANTE LA LACTANCIA MATERNA...

- La nicotina y otros tóxicos se transmiten por la leche.
- El nivel de nicotina que hay en la sangre se multiplica en la leche.
- Es más probable que se deje de dar el pecho, porque la producción de leche disminuye.

RECUERDA



Las partículas tóxicas de los cigarrillos permanecen en las manos, la ropa y el cabello.

Recuerda los beneficios de no fumar

Las primeras seis semanas tras el parto son un periodo difícil para las mujeres que han dejado de fumar antes o durante el embarazo. Si sientes ganas de volver a fumar, recordar los beneficios que supone no hacerlo te puede ayudar. Además, podrías apoyarte en las personas de tu entorno y hacerles cómplices de tu éxito.

Respiras mejor por no tener monóxido de carbono en tu cuerpo.

Sientes libertad al no ser dependiente del tabaco.

La piel está más clara, con menos arrugas y tienes mejor olfato.

Mejora tu circulación, por lo que es más fácil hacer ejercicio físico.

Ahorras mucho dinero.

BUENO PARA TI

BUENO PARA TU BEBÉ

Sus pulmones funcionan mejor.

Aumenta la posibilidad de que nazca con un peso normal.

Mejora el desarrollo de su cerebro.

Podrá tomar una leche materna de mejor calidad

Menos riesgo de muerte súbita.

ELIGE TU MOMENTO PARA DEJAR DE FUMAR

Si necesitas ayuda, pregunta en tu centro de salud o en el teléfono 944 007 573.

Para más información sobre prevención del tabaquismo, accede a Osasun Eskola mediante el código QR

