

## DUBTES FREQUENTS

*Reduir el consum en comptes de deixar-ho completament?*

El consum de tabac perjudica la salut i pot afectar negativament l'embaràs encara que només fumis poques cigarretes. És possible que la dependència de la nicotina i el desig de fumar et causin una mica d'ansietat els primers dies sense tabac, però aquest malestar anirà desapareixent progressivament i no afectarà ni la teva salut ni el curs de l'embaràs.

*T'inc por d'engreixar-me*

La interrupció del consum de nicotina pot contribuir a augmentar una mica el pes corporal, però la causa més important de l'augment de pes en deixar el tabac són els canvis en la dieta. Si les ganes de fumar et fan venir ganes de picar entre àpats, intenta beure un got d'aigua.

*Altres coses que passen en deixar de fumar: problemes per dormir o restrenyiment*

En deixar el tabac, el teu cos pot experimentar petits trastorns d'adaptació com, per exemple, més dificultats per dormir o restrenyiment. Procura seguir unes pautes saludables en la teva alimentació: beu aigua i menja aliments rics en fibra com fruita i verdura. I adopta uns bons hàbits d'higiene del son per anar dormir: no utilitzis el telèfon mòbil o d'altres dispositius electrònics abans de ficar-te al llit; segueix un horari del son regular; procura dormir en una habitació silenciosa, fosca i a una temperatura no massa elevada.

*I si torno a fumar?*

La nicotina del tabac causa una forta addicció que no és fàcil de superar. Si no aconseguixes deixar completament el tabac, o si has tornat a fumar, no et rendeixes i torna-ho a intentar. Explica-ho al teu centre de salut perquè puguin ajudar-te.

*Faig tard per deixar de fumar?*

Mai no és massa tard per abandonar el tabac. Deixa de fumar tan aviat com et sigui possible i, si no ho has aconseguit abans, fes-ho ara. Deixar de fumar sempre té beneficis per a la teva salut i la del teu nadó.

*Després de l'embaràs*

Per protegir la teva salut i la del teu bebè és important que et mantinguis sense fumar després de l'embaràs. Recorda que el fum del tabac pot perjudicar la salut d'altres persones, en particular la dels infants i la de les persones vulnerables.

*Medicaments per deixar de fumar*

Alguns dels medicaments que ajuden a deixar de fumar també es poden utilitzar, amb precaució, durant l'embaràs. Parleu d'aquesta opció amb el professional que et visiti en el teu centre de salut.

*M'han dit que hi ha alternatives segures al tabac*

Ja fa uns anys que es comercialitzen productes com les cigarretes electròniques o altres dispositius semblants que escalfen el tabac sense arribar a cremar-lo. Aquests productes contenen nicotina i altres substàncies perjudicials per a la salut, i no proporcionen una ajuda segura ni eficaç per deixar el tabac. Evita utilitzar-los, especialment durant l'embaràs.

*Puc donar el pit si fumo?*

Els components tòxics del fum del tabac poden arribar al bebè a través de la llet materna i del contacte amb la roba que ha estat exposada al fum. La millor manera de protegir els nadons dels riscos del tabac és evitant fumar i que es fumi a la llar i el cotxe. Encara que fumis, la lactància materna té un munt de beneficis per al teu nadó: consulta els teus dubtes a la teva llevadora.

*Tens altres dubtes?*

Al teu centre de salut t'ajudaran a resoldre'ls!

**Més informació:**

[canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)

**061**/Salut  
Respon

/Salut

Generalitat  
de Catalunya

# RESPIRA SALUT!



*Tens molts motius per  
allunyar-te del fum  
del tabac*

*Deixar de fumar i evitar l'exposició  
al fum t'ajudará a protegir la teva  
salut i també la de qui més estimes.  
Tens bones raons per intentar-ho.*

/Salut

Generalitat  
de Catalunya

## APROFITA EL MOMENT!

Si no has fumat mai, enhorabona!

Si fa temps que vas deixar el tabac, o estàs deixant de fumar ara, recorda que estàs fent un gran pas per protegir la teva salut i la de qui més estimes. Consulta qualsevol dels teus dubtes o demana consell i tractament al teu centre de salut. Hi trobaràs professionals de l'atenció a la salut sexual i reproductiva que poden ajudar-te a deixar el tabac.

Si la teva parella o altres persones del teu voltant fumen, no oblidis que l'exposició al fum ambiental de tabac també suposa riscos importants per a tu i per al futur nadó. Evita que es fumi al teu voltant, especialment dins de casa o al cotxe.

Si encara no has deixat de fumar, aprofita el moment. L'embaràs pot ser una oportunitat per deixar el tabac, per protegir la pròpia salut, la salut de la parella i la salut del nadó.

Si estàs buscant un embaràs, deixar el tabac et pot ajudar a aconseguir-ho i a gaudir d'un embaràs més segur i saludable.

L'embaràs també pot ser un bon moment per deixar el tabac: deixa'l tan aviat com puguis.

- Hi guanyaràs salut
- Protegiràs el nadó i en garantiràs el creixement

## EL TABAC AFECTA LA SALUT DE TOTHOM

El tabac i els productes amb nicotina perjudiquen greument la salut de les persones que fumen. A més, el fum del tabac perjudica la salut de qui s'hi exposa involuntàriament.

A Catalunya moren cada any gairebé 10.000 persones per malalties causades pels components tòxics del fum del tabac. Per això és molt important no començar a fumar i, si ja es fuma, deixar el tabac i evitar que els altres s'hi exposin.

## EL TABAC AFECTA TAMBÉ LA SALUT SEXUAL I REPRODUCTIVA

Els compostos del tabac tenen efectes perjudicials sobre la fertilitat d'homes i dones, i poden causar problemes com la disfunció erèctil o l'avançament de la menopausa.

Fumar durant l'embaràs pot tenir conseqüències greus:

- Ruptura prematura de membranes i part prematur.
- Augment de la morbiditat perinatal.
- Retard en el creixement fetal, que continua després del naixement.
- Mort fetal, avortament.
- Síndrome de mort sobtada de l'infant.

## DEIXAR DE FUMAR T'APORTA UN MUNT DE BENEFICIS!

Prepara't per deixar el tabac pensant en els motius que tens per deixar de fumar. En el teu centre de salut, hi ha professionals que t'explicaran com et pot perjudicar el fet de consumir tabac i com et pot beneficiar el fet de deixar-lo.

Quan t'hagis decidit, escull una data per fer-ho, de manera que puguis dur a terme els preparatius necessaris:

El dia D: La meua data per deixar de fumar és:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

- Informa la teva parella o les persones que t'envolten de la decisió que has pres de deixar el tabac. Si també fumen, és un bon moment perquè s'impliquin en el procés de deixar de fumar i el comparteixin amb tu.
- Abans del dia escollit, desprèn-te de les teves reserves de tabac i també de cendres o d'altres elements que puguin recordar-te el tabac.
- Generalment és més fàcil deixar de fumar completament a partir del dia escollit en comptes d'intentar-ho reduint el consum de tabac de mica en mica.
- Evita les situacions que saps que et faran venir ganes de fumar i busca alternatives possibles. Si has vist que després dels àpats tens més ganes de fumar, per exemple, pots provar de rentar-te les dents quan hagis acabat de menjar.
- Prepara't per fer front a petits moments difícils: quan tinguis ganes de fumar, respira profundament o surt a passejar per relaxar-te.
- Segurament hi haurà moments en què tindràs desig de fumar. Recorda que les ganes de fumar desapareixen al cap d'uns minuts: prova de distreure't fent una altra cosa, relaxant-te o, simplement, esperant uns minuts, i et sentiràs millor.

