

ÁLCOOL

Tal como a nicotina, também o álcool é transmitido através da placenta à circulação sanguínea do seu bebé e daí ao seu cérebro, o qual, por ainda não estar completamente desenvolvido, é muito mais vulnerável.

DROGAS

Quem tomar drogas ilegais durante a gravidez, como a heroína, a cocaína ou as anfetaminas, estará a colocar em risco a vida do bebé. Ao fazê-lo aumenta bastante o risco de sofrer um aborto ou de ocorrer um parto de um nado-morto.

Poderá também acontecer um parto prematuro ou o bebé, depois de nascer ter o "síndrome de privação", também conhecido por "ressaca".



Logo que a gravidez seja assumida, informe o seu médico acerca do tipo e quantidade de drogas que consome, bem como desde quando tal acontece.

Juntamente consigo, o médico ponderará se deve submeter-se a uma terapia de substituição de drogas ou a abstinência total

Se tiver dúvidas
Contacte a sua equipe de família



R Fernando Barros Ferreira Leal
2560-253 Torres Vedras

Tel:261336371/3
arandisuf@gmail.com

Elaborado pelo Núcleo da Saúde Materna
Margarete Paiva (Médica)
Dolores Firmino (enfermeira)
Fernanda Costa (secretária clínica)

HÁBITOS NOCIVOS NA GRAVIDEZ



2022

HÁBITOS NOCIVOS

TABACO

O tabaco é perigoso para si e para o seu bebé. Os efeitos negativos do tabaco sobre a saúde são amplamente conhecidos. Os fumadores correm um risco maior de vir a morrer de cancro de pulmão ou enfarte cardíaco do que os não fumadores.

As crianças filhas de mães fumadoras podem:

- Nascer mais pequenas (com baixo peso)
- Ter um desenvolvimento mais lento
- Ter maior tendência para doenças do aparelho respiratório.
- Morte súbita do bebé
- Pode ainda ocorrer aborto
- Nascimento prematuro ou parto de nado-morto.

Quando mais cedo largar o tabaco, tanto melhor para o seu bebé. Tente também convencer o seu parceiro a deixar de fumar ou, pelo menos, a não fumar na sua presença, para que após o nascimento o seu bebé não se torne também um fumador passivo.

Se não conseguir de todo deixar de fumar, tente pelo menos reduzir tanto quanto possível



SUGESTÕES PARA DEIXAR DE FUMAR:

Em vez de pegar num cigarro, faça qualquer coisa que lhe dê prazer e que a distraia.

Dê um passeio, coma uma maçã, beba um copo de sumo ou acenda a televisão

Se tiver necessidade de ter as mãos ocupadas, experimente fazer malha ou fazer uma paciência com cartas

Pense naquilo em que quer gastar o dinheiro que vai poupar por não fumar. Ofereça presentes a si mesma!

Sempre que possível use locais para não-fumadores em espaços públicos.

Pergunte ao seu médico ou enfermeiro onde poderá ter apoio para deixar de fumar

