

Você pode dar ao seu bebê um futuro saudável com um começo de vida livre do cigarro. Comece hoje mesmo. Abandonar o cigarro em qualquer mês da gestação traz sempre vantagens. Quanto mais cedo você parar de fumar, maiores chances seu bebê terá de se desenvolver plenamente saudável.

Evite ambientes poluídos pela fumaça do cigarro. Busque o apoio de seu marido, amigos e colegas de trabalho para manter o ambiente limpo. Não permita também que fumem em sua casa.

# Ajude a vida!

Depois que o bebê nascer, continue sem fumar. Assim seu filho crescerá livre dos efeitos da fumaça do cigarro. E você poderá amamentá-lo com um leite pleno, sem contaminação por nicotina e outras substâncias nocivas. Dê o bom exemplo de uma mãe que dá valor à saúde.

*“Não seria capaz de me perdoar se algo tivesse acontecido por causa da minha fraqueza. Esta foi a certeza que me ajudou a abandonar o vício (...). Hoje tenho 25 anos e um filho totalmente saudável.*

*O amor nos faz fortes e a força é tudo o que se precisa para conseguir qualquer coisa na vida.”*

*Depoimento de Marisa Telo - repórter - Sorocaba/SP.*

**O CIGARRO não combina com a vida.**

*"Fumava desde os 14 anos. O que era uma brincadeira de criança se transformou em um vício feio de adulto. (...)"*

*E sem pensar na morte eu engravidei. Aí se fala de vida. Uma vida que não me pertencia, mas existia dentro de mim.*

*Primeiro alerta: um primo nasceu morto. Causa? Cigarro na gestação (...). Era preciso parar. (...)"*

*Depoimento de Marisa Telo - repórter Sorocaba/SP.*

Fumar causa doenças graves, como infecções respiratórias, infarto, derrame cerebral e câncer de pulmão e de outros tipos.

Na gravidez você está fumando por dois e trazendo riscos à sua vida e a do seu bebê. Dê a maior prova de amor, cuidando da saúde de seu filho desde agora. Pare de fumar.



## Como o cigarro afeta a gestante e o bebê?

●  
A gestante que fuma ou respira a fumaça do cigarro está levando ao seu bebê, através da placenta, todas as substâncias tóxicas do tabaco.

●  
Fumar coloca em risco a vida da mãe, pois aumenta o risco de aborto, de sangramento e de parto prematuro.

●  
A gestante que fuma corre o risco de dar à luz a um bebê de menor peso, com imaturidade pulmonar ou com defeitos congênitos.

●  
Após o nascimento, o bebê continua sendo afetado pela fumaça do cigarro no ar e pelas substâncias tóxicas que chegam a ele através do leite materno.

●  
Ele pode ter a síndrome da morte súbita infantil.

●  
Viver em um ambiente poluído pela fumaça do cigarro leva a criança a desenvolver bronquite, pneumonia e complicações de asma com mais frequência do que os que vivem em ambientes livres dessa poluição.