

# Alcool e fumo in gravidanza: sono davvero pericolosi?

- ci si deve liberare di abitudini dannose come il vizio dell'alcool o il **fumo**. Questi cambiamenti, questi sacrifici, sono di grande aiuto nell'avere una gravidanza più sicura, riducendo il rischio di complicazioni.
- **Prendersi cura di sé durante la gravidanza significa anche prendersi cura del proprio bambino.**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Lariana

# Fumo e sigarette

La nicotina provoca il restringimento dei vasi sanguigni, quindi il feto riceve una quantità minore di **ossigeno** e sostanze nutritive; anche il monossido di carbonio (anidride carbonica) riduce la quantità di ossigeno ricevuta dal feto.



# Fumo e sigarette

Le donne che fumano durante la gravidanza hanno inoltre maggiori probabilità di soffrire di questi problemi:

- gravidanza ectopica
- sanguinamento vaginale
- problemi relativi al modo in cui la placenta si attacca all'utero
- parto pretermine
- bambino con basso peso alla nascita



# Fumo e sigarette

- Il fumo è dannoso per il bambino anche dopo il parto, l'esposizione passiva fa aumentare il rischio di asma e di sindrome di morte improvvisa nel lattante (SIDS)
- Meno la madre fuma, minori sono i rischi corsi dal bambino



# Fumo e sigarette

- Probabilmente sarà necessario chiedere di **smettere di fumare** anche al vostro marito, o compagno, e ad altri membri della famiglia; in questo modo ci sarà qualcuno che potrà sostenere con voi lo sforzo di smettere. Anche se non fumate, il fumo passivo durante la gravidanza può essere dannoso.



# Alcool

- L'alcool bevuto dalla futura mamma raggiunge rapidamente il feto.

La quantità di alcol in circolo è la stessa sia nella madre che nel bambino.

Nell'adulto l'alcol viene metabolizzato dal fegato, che nel bambino non è ancora sufficientemente sviluppato: in altre parole l'alcol è molto più pericoloso per il feto che per l'adulto.

# Alcool

- Eccedere con il consumo può causare la sindrome alcolica fetale: i bambini esposti all'alcool prima della nascita soffrono di una serie di gravi problemi
- fisici
- mentali
- e comportamentali

# Alcool

- Non si sa con esattezza quale sia la quantità minima di alcol sufficiente per far male al bambino: una birra, un sorso di liquore, un cocktail o un bicchiere di vino contengono tutti approssimativamente la stessa quantità di alcol, ma di fatto tutte le bevande alcoliche sono potenzialmente pericolose, quindi **è meglio evitare completamente l'alcool durante la gravidanza**