PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 8 - numero 1493 di mercoledì 07 giugno 2006

Fumo e gravidanza

Disponibile on line una scheda con indicazioni e suggeriementi per aiutare le mamme e le future mamme ad interrompere l'abitudine al fumo.

Pubblicità

E' stata realizzata dall'Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari della Provincia autonoma di Trento una interessante scheda per aiutare le mamme e le future mamme ad interrompere l'abitudine al fumo.

Come si trattasse di un dialogo, rispondendo a 9 domande, gli autori illustrano non solo i rischi ai quali vanno incontro i bambini delle mamme fumatrici e alcuni consigli pratici per smettere di fumare, ma mettono in rilievo anche alcune difficoltà con le quali si devono confrontare le mamme che decidono di interrompere l'abitudine al fumo e i benefici che derivano da tale scelta.

Il giorno in cui la mamma o la futura mamma decide di smettere di fumare è un gran giorno, come tale va "festeggiato" e salvaguardato dalla tentazione di accendere un'altra sigaretta.

Tra i consigli dati in tale occasione vi sono i seguenti:
- Fare una lista di cose che si vogliono comprare per il proprio bimbo (fare una stima della spesa in relazione al costo di pacchetti di sigarette e mettere i soldi da parte per comprare questi regali)
- Farsi un regalo anche piccolo, ma qualcosa di esclusivo per sé o qualcosa di veramente speciale per festeggiare
- Buttare via sigarette, accendini, fiammiferi che si hanno a casa, nell'auto, nelle tasche dei vestiti, in tutti quei luoghi ove si è abituati a custodirli
- Gettare i posacenere o usarli per altri scopi
- Andare a fare la pulizia dei denti per eliminare le macchie causate del tabacco (notare quanto sono bianchi e lucidi e prendere l'impegno di mantenerli in quel modo)

La scheda è disponibile qui. (PDF)

---

www.puntosicuro.it