

Per poder alletar el meu fill o filla he de deixar de fumar?

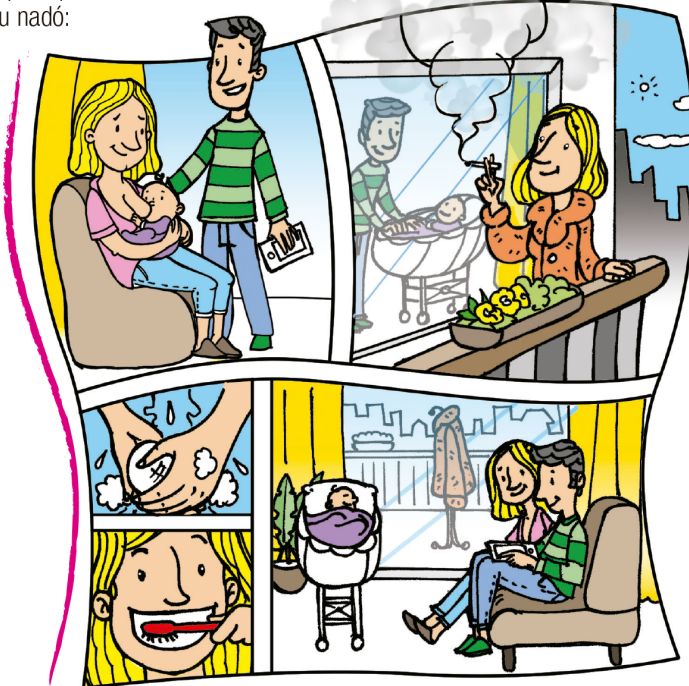
Si pots deixar de fumar, FELICITATS!

Durant l'embaràs i la lactància les mares s'haurien d'abstenir de fumar, principalment per la pròpia salut.

Pensa que hi ha professionals que et poden ajudar. En qualsevol cas, t'aconsellem que prenguis les precaucions següents durant aquest període tan especial de la teva vida i del teu nadó:

No interrompis la lactància materna.

El millor que una mare pot oferir al seu nadó és l'aliment matern, ja que donant-li el pit el protegeix contra les infeccions respiratòries, que poden ser més comunes en els nadons que estan exposats al tabaquisme passiu.



Per tal de passar al nadó la menor quantitat possible de nicotina amb la llet i evitar-li el FAT cal:

- ➔ Fumar immediatament després de la presa de llet per tal de separar al màxim possible els períodes de temps fins a la presa següent. L'ideal seria no fumar cap cigarreta almenys dues hores abans de cada presa.
- ➔ Si es fuma, posar-se una bata (o alguna altra peça de roba) i treure-se-la després, per evitar que l'olor i les substàncies del fum del tabac es quedin adherides a la roba que està en contacte amb el nadó.
- ➔ Després de fumar, rentar-se les mans i les dents per evitar que se'n desprengui l'olor de fum i les substàncies adherides al cos, en tocar el nadó.
- ➔ Evitar fumar durant les hores que precedeixen el son del nadó i durant les preses de la nit, ja que la nicotina és estimulants i, per tant, això dificultaria el repòs del nadó.

Si estàs rebent ajuda per deixar de fumar, amb pegats, xiclets o comprimits de xuclar de nicotina, t'aconsellem:

- ➔ Prendre els xiclets o comprimits de xuclar després de la presa de llet per tal d'espaiar al màxim possible el consum d'aquests productes entre una presa i la següent.
- ➔ Si utilitzes pegats, treure-te'ls en el moment d'anar a dormir per tal de tenir nivells menors de nicotina durant les preses nocturnes del nadó.

