



DIPENDENZE | SVIZZERA

GRAVIDANZA, ALCOL: COSA BISOGNA SAPERE

**Informazioni per le donne
incinte o che programmano una
gravidanza, i loro partner e le
persone a loro vicine**

PROGETTATE DI AVERE UN BAMBINO

Tra il momento in cui desiderate un bambino e la conferma della gravidanza può passare molto tempo.

Per evitare di esporre il feto all'alcol, che è una sostanza pericolosa per il suo sviluppo:

La cosa più sicura è evitare di bere alcol.

È inoltre indispensabile rinunciare a consumi eccessivi di alcol, anche se occasionali.

Se avete bevuto alcol quando non eravate ancora a conoscenza della vostra gravidanza, non preoccupatevi. Il vostro medico o altri/e specialisti/e in materia di salute sono a vostra disposizione in caso di domande.

ASPETTATE UN BAMBINO

L'alcol è tossico per le cellule e per il corpo. Passando rapidamente dal sangue della madre a quello del bambino, l'alcol può inibire in qualsiasi momento lo sviluppo dell'embrione e del feto.

In base alle conoscenze scientifiche attuali e al fine di prevenire eventuali problematiche, **si raccomanda di non bere alcol durante la gravidanza.**

In questo modo si evitano con certezza i rischi legati all'assunzione di alcol in gravidanza. Si tratta della scelta più sicura.

UNA RAGIONE PER SMETTERE, MA ...

La maggior parte delle donne evita di bere durante la gravidanza o dal momento in cui progetta di avere un bambino, ma per alcune di loro è difficile.

Se vi trovate in questa situazione, evitate in ogni caso di consumare grandi quantità di alcol in un'unica occasione e non esitate a rivolgervi a uno/una specialista.

POSSIBILI CONSEGUENZE PER IL BAMBINO

L'alcol può comportare gravi conseguenze per la salute del bambino, quali malformazioni, ritardi di crescita e problemi di sviluppo o di comportamento.

In Svizzera, da 1 a 4 neonati su 100 soffrono di disturbi riconducibili allo spettro dei disordini feto-alcolici .

In qualsiasi momento si decida di smettere di bere alcol, questa scelta ha un effetto positivo sull'andamento della gravidanza.

ALLATTATE VOSTRO FIGLIO

Visti i suoi benefici, l'allattamento è raccomandato.

Siate prudenti con l'alcol: la concentrazione di alcol che si ha nel sangue finisce in egual misura anche nel latte materno.

Evitate l'alcol.

Se volete bere alcol, ecco alcuni consigli utili:

- Tiratevi il latte prima di consumare alcolici per avere un biberon privo di alcol.
- Bevete un bicchiere solo dopo l'allattamento.
- Prima di allattare nuovamente, aspettate almeno 2 ore dopo aver consumato un bicchiere standard di una bevanda alcolica.

1 bicchiere standard



1 bicchiere di birra
3 dl (5% vol.)

=



1 bicchiere di vino
1 dl (15% vol.)

=



1 bicchierino di grappa
4 cl (38% vol.)

PARTNER E PERSONE VICINE

In qualità di partner o persone vicine, anche voi svolgete un ruolo importante per la salute della futura madre e del bambino.

Potete sostenerla attivamente rinunciando anche voi a bere alcol. Inoltre, potete offrirle bevande analcoliche che siano gradevoli anche all'aspetto.

L'opuscolo «Obiettivo zero alcol durante la gravidanza» vi propone ulteriori idee.

A volte la futura madre non riesce a fare a meno di bere alcol. Evitate di colpevolizzarla. Aiutatela piuttosto a riflettere sulle sue abitudini di consumo e incoraggiatela a parlarne con uno/a specialista, magari offrendovi di accompagnarla.

COSA FARE? A CHI RIVOLGERSI?

Se avete domande o sentite il bisogno di ricevere dei consigli, non esitate a parlarne con il vostro medico, il/la vostro/a ginecologo/a, la vostra ostetrica, uno/a specialista in allattamento o un servizio specializzato in alcologia.

Trovate ulteriori informazioni anche sul sito internet: gravidanza-senza-alcopol.ch!

In qualsiasi fase della gravidanza, smettere di bere alcol o diminuirne la quantità è benefico sia per la madre che per il bambino.

Se avete problemi con l'alcol, non esitate a parlarne e a chiedere aiuto alle persone a voi vicine o a degli/lle specialisti/e.

Dipendenze Svizzera può fornirvi i contatti di servizi specializzati (numero telefonico gratuito: 0800 105 105).

Inoltre, sul sito internet indexdipendenze.ch trovate un elenco delle offerte di consulenza disponibili in Svizzera.

Potete anche consultare il sito gravidanza-senza-alcop.ch/una-gravidanza-senza-alcologici

Ringraziamo il Collegio di medicina di base (coinvolto a nome di Pediatria Svizzera e della Società svizzera di medicina interna generale) e Gynécologie suisses per aver collaborato a questo opuscolo.

Questo progetto è sostenuto finanziariamente dal Fondo nazionale per la prevenzione dell'alcolismo.

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Losanna

Tel. 021 321 29 11
CP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch



DIPENDENZE | SVIZZERA

GRAVIDANZA, TABACCO: COSA BISOGNA SAPERE

**Informazioni per le donne
incinte o che programmano una
gravidanza, i loro partner e le
persone a loro vicine**

PRODOTTI NOCIVI

I prodotti derivati dal tabaco e gli altri prodotti contenenti nicotina (sigarette, shisha, sigarette elettroniche, tabacco riscaldato, snus ecc.) contengono numerosissime sostanze tossiche per la salute.

Tali sostanze possono provocare malattie cardiache e malattie dei vasi sanguigni, tumori e disturbi respiratori.

Anche il fumo passivo è dannoso, in particolare per i bambini, in quanto aumenta il rischio di morte infantile improvvisa.

Grazie a un ambiente senza fumo, i bambini soffrono meno spesso di malattie respiratorie (quali l'asma), di allergie, di infezioni alle vie respiratorie e di otiti.

PROGETTATE DI AVERE UN FIGLIO

Il consumo di prodotti del tabacco comporta una diminuzione della fertilità sia maschile che femminile.

Progettare di avere un figlio fornisce una forte motivazione per fare una scelta che avrà effetti positivi sulla vostra salute.

Per aumentare le possibilità di avere un figlio, si raccomanda quindi a entrambi i genitori di non consumare tabacco o altri prodotti contenenti nicotina.

ASPETTATE UN BAMBINO

Le sostanze tossiche presenti nei prodotti del tabacco attraversano la placenta.

Anche un consumo ridotto comporta rischi per voi, per il normale andamento della gravidanza e per il bambino che nascerà.

Di conseguenza si raccomanda di non consumare prodotti del tabacco durante la gravidanza e di evitare ambienti pervasi di fumo.

La maggior parte delle donne evita di consumare prodotti del tabacco durante la gravidanza, ma per alcune è difficile farne a meno.

Se vi trovate in questa situazione, potete farvi aiutare da uno/a specialista in materia di salute (per maggiori informazioni consultate l'ultima pagina dell'opuscolo).

POSSIBILI CONSEGUENZE **PER LA GRAVIDANZA E IL BAMBINO**

Le sostanze tossiche e i gas che passano attraverso la placenta sono pericolosi per il feto e lo privano di ossigeno. Consumare prodotti del tabacco durante la gravidanza aumenta pertanto i rischi di parto prematuro, di disturbi della crescita, di sottopeso alla nascita e di morte infantile improvvisa .

Smettere di fumare produce effetti benefici in qualsiasi momento.

Essere esposte al fumo passivo accresce il rischio che il bambino nasca sottopeso.

ALLATTATE VOSTRO FIGLIO

Visti i suoi benefici e la sua funzione protettiva, l'allattamento è raccomandato.

Quando una donna incinta consuma i prodotti del tabacco, la nicotina e altre sostanze tossiche finiscono nel latte materno.

Inoltre, la quantità e la qualità del latte diminuiscono.

Se avete difficoltà a smettere, per limitare l'esposizione del vostro bambino è consigliato consumare questi prodotti subito dopo aver allattato.

Protegete il vostro bambino dal fumo passivo: accertatevi che nessuno fumi in sua presenza.

PARTNER E PERSONE VICINE

In qualità di partner o persone vicine, anche voi esercitate un ruolo importante per la salute della futura madre e del bambino.

Potete sostenerla attivamente:

Per esempio, garantendo un ambiente senza fumo. Se fumate, evitate di farlo in sua presenza. Perché non cogliere l'occasione per smettere?

A volte la futura madre non riesce a smettere di fumare. Evitate di colpevolizzarla. Aiutatela piuttosto a riflettere sulle sue abitudini di consumo. Potete incoraggiarla a parlarne con un/a professionista , magari offrirvi di accompagnarla.

COSA FARE? A CHI RIVOLGERSI?

Se avete domande o sentite il bisogno di ricevere dei consigli, non esitate a parlarne con il vostro medico, il/la vostro/a ginecologo/a, il/la farmacista di fiducia, la vostra ostetrica, uno/a specialista in allattamento o un servizio specializzato in tabaccologia.

In qualsiasi fase della gravidanza, smettere di consumare prodotti del tabacco è benefico sia per la madre che per il bambino.

Se avete problemi di consumo, non esitate a parlarne e a chiedere aiuto e sostegno alle persone a voi vicine o a degli/lle specialisti/e.

Dipendenze Svizzera può fornirvi i contatti di servizi specializzati (numero telefonico gratuito: 0800 105 105).

La linea *stop-tabacco* offre supporto telefonico in molte lingue (tel. 0848 000 181, CHF 0.08 al minuto da rete fissa).

Potete inoltre trovare informazioni anche sul sito internet www.stop-tabacco.ch.

Ringraziamo il Collegio di medicina di base (coinvolto a nome di Pediatria Svizzera e della Società svizzera di medicina interna generale) e Gynécologie suisses per aver collaborato a questo opuscolo.

Questo progetto è sostenuto finanziariamente dal Fondo nazionale per la prevenzione dell'alcolismo.

Dipendenze Svizzera
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Losanna

Tel. 021 321 29 11
CP 10-261-7
www.dipendenzesvizzera.ch