



Duhani dhe shtatzënia

Urime për fëmijën që prisni të vijë në jetë!

Të gjithë ata që do të bëhen prindër, dëshirojnë që fëmija i tyre të jetë i shëndetshëm. Kur një fëmijë pritet të vijë në jetë, jepet një shans i mirë për të rishikuar zakonet e përditshme dhe menduar për një jetë më të shëndetshme, gjithnjë duke pasur parasysh shëndetin dhe mbarëvajtjen e fëmijës. Për më tepër, një jetë e shëndetshme, është mbështetje për të bërë nënën të ndihet mirë gjatë shtatzënisë. Shumica e prindërve të rinj, nuk e kanë të qartë ndikimin e duhanit në shtatzëni dhe përfitimet që vijnë prej ndalimit të përdorimit të tij. Në lidhje me këtë, ka shpesh plot pyetje si dhe spekulime.

Pse duhet ndaluar pirja e duhanit?

Përfitimet për fëmijën

Përpara lindjes

Fëmija që do të lindë, merr më tepër oksigjen, nëse ndalohet pirja e duhanit nga ana e nënës. Është më e mundshme që, pesha e lindjes së fëmijës të jetë normale dhe fëmija të lindë i shëndetshëm*

Gjithashtu ka më pak mundësi që fëmija të lindë para kohe.

Në lindje

Fëmija përgatitet më mirë për lindjen, nëse ndalohet pirja e duhanit. Presioni i dërgimit të gjakut tek fëmija është më i lartë, duke i dërguar më tepër oksigjen fëmijës.

Mbas lindjes

Mundësia që fëmija të dalë nga materniteti në të njëjtën kohë me nënën, është e madhe.

Sistemi i frymëmarrjes së fëmijës zhvillohet normalisht.

Fëmija është më pak i predispozuar ndaj gjendjeve virusale, kollës dhe infeksioneve në vesh.

Fëmija është më pak i predispozuar ndaj alergjive, astmës apo sëmundjeve të mushkërive.

Predispozita për vdekje të menjëhershme zvogëlohet.

Fëmija bëhet përgjithësisht më i shëndetshëm dhe i qetë duke u krijuar mundësinë prindërve të kenë çlodhje dhe mundësi për një gjumë më të mirë.

Përfitimi për nënën/babanë e ardhshëm

Mundësitë për një shtatzëni normale shtohen atëherë kur, prindërit ndihen të kënaqur për përpjekjen që bëjnë, për një shëndet më të mirë për veten e tyre dhe fëmijën**

Ka më shumë mundësi që, dhënia e gjirit të shkojë mirë.

Ka më shumë mundësi, për një jetë më të shëndetshme dhe më të gjatë.

Problemet në organet e frymëmarrjes (të kollituri, marrja e frymës si dhe shtrëngimet e kraharorit) zvogëlohen dhe zhduken. Frymëmarrja bëhet më e lehtë dhe frymëxjerrja shtohet.

Aroma dhe shija bëhen më të pëlqyeshme.

Është një shembull i mirë për fëmijën.

Çfarë ju duket pozitive nënave të reja, me ndalimin e pirjes së duhanit?

Shumica e tyre përshkruajnë se sa më të lehtësuara ndihen, pasi kanë ndaluar pirjen e duhanit. Ato duan të përmirësojnë shëndetin e tyre për shkakun e fëmijës, si dhe të jenë një shembull i mirë. Gratë duan të shpëtojnë nga era e keqe e duhanit, të kursejnë lekët, si dhe janë optimiste për të ardhmen. Tek ato zhvillohen ndjenja pozitive dhe kanë më pak ankth. Ndalimi i pirjes së duhanit ka ndikim pozitiv në jetën e përgjithshme gjatë shtatzënisë, si dhe krijimin e lidhjes me fëmijën që do lindë.

Ndjenja e fajit?

Ndjesia e fajit për përdorimin e duhanit gjatë shtatzënisë shpesh sjell si pasojë që, nëna të pijë duhan fshehurazi.

Kjo shoqërohet me një gjendje jo të mirë emocionale dhe vetmie që vendos gruan nën varësinë e duhanit.



Duhet pasur parasysh se...

Gjendja e të përzierit dhe të vjellat në fillim të shtatzënisë, ulin dëshirën për të pirë duhan, më e mira do të ishte të përdoret ky rast për të ndaluar tërësisht pirjen e duhanit. Edhe po qe se është pirë duhan në muajt e parë të shtatzënisë, ka përsëri shumë përfitim po qe se ndërpritet pirja e tij.

Çdo cigare që nuk përdoret, përmirëson gjendjen dhe zhvillimin e fëmijës në barkun e nënës. Ndalimi menjëherë i pirjes së duhanit është një investim i madh për shëndetin.

*Fëmijët e nënave që pinë duhan në shtatzëni, lindin kryesisht më të lehtë në peshë, më të shkurtër dhe me kokë më të vogël se sa fëmijët, nënat e të cilëve nuk pinë duhan. Një zhvillim i kufizuar, ka ndikim edhe në zhvillimin e trurit dhe organeve të tjera (janë më të vogla se normalet). Mendohet se pirja e duhanit gjatë shtatzënisë, është shkak për 15% të lindjeve të parakohshme dhe 20-30% e të gjitha lindjeve nën peshë.

**Problemet më të shumta në shtatzëni që shkaktohen nga pirja e duhanit janë, dëmtimi i placentës (shkakton gjakrrjedhje), pjesa e përparme e placentës (placenta mbyll qafën e mitrës), Ujërat rrjedhin para kohe, duke shkaktuar lindje të parakohshme.

Dyshime dhe shqetësime

Mundem unë ndoshta të mos ndaloj pirjen e duhanit?

A ka ndikim negativ tek fëmija fakti që unë jam e stresuar për shkak se nuk mund të pi duhan? Më kanë thënë se fëmijët kanë simptomën e tërheqjes.

Është normale që mendime të tilla, të kalojnë nëpër mend por, ato shkaktojnë shqetësime të pa nevojshme. Nëna ka gjithmonë mundësi të ndalojë pirjen e duhanit dhe fëmija ndihet më mirë, ndërkohë që nëna ndalon përdorimin e duhanit. Presioni i gjakut në placentë rritet dhe kështu, fëmija merr më shumë oksigjen dhe ushqim. Pirja e duhanit është më e dëmshme për fëmijën, sesa simptoma e tërheqjes apo stresi.

Shoqja ime pinte një kuti cigare në ditë dhe prapë lindi një fëmijë të shëndetshëm

Rreziku që shkakton pirja e duhanit në shtatzëni, është i mirënjohur. Nëna e ardhshme, duhet gjithmonë të verë në balancë rrezikun që merr mbi vete duke pirë duhan në shtatzëni dhe përfitimin që ka nga ndalimi i pirjes së duhanit. Nëse ajo do ti krijojë fëmijës së saj kushte më të mira, atëherë duhet të ndalojë pirjen e duhanit.

Mundet të shëndoshem shumë po qe se ndaloj pirjen e duhanit?

Studimet islandeze kanë treguar që mbipesha dhe dhjamosja e grave shtatzëna nuk është më pak problem për gratë që pinë duhan sesa ato që nuk pinë. Për të garantuar një peshë normale në shtatzëni, pasi është ndaluar duhani, ajo që ka më tepër rëndësi është, të jeni në lëvizje të vazhdueshme dhe të hani ushqim të shëndetshëm dhe të shumëllojshëm si dhe një gamë të gjerë frutash dhe perimesh. Nëse lindin shqetësime mbi shtimin në peshë, atëherë është e mundur të kontaktohet dietologia pranë konsultores së grave.

Jam përpjekur shpesh të ndaloj pirjen e duhanit, por nuk kam pasur rezultat

Disa njerëz duhet të përpiqen më shumë se një herë për t'ia arritur qëllimit. Jeni përpjekur njëherë dhe nuk ja keni arritur qëllimit? Kjo do të thotë që keni të paktën një eksperiencë të pasur. E rëndësishme është të mësosh prej eksperiencës.

Çfarë është pozitive po të ndalohet pirja e duhanit? Çfarë është e vështirë me këtë?

Çfarë duhet të ndryshosh për të mos qenë një pirës duhani?

Shikoni gjithmonë pozitiven në vend të negatives. Mendoni se sa ndikim të mirë do të ketë kjo tek ju dhe tek fëmija. Mos ngurroni të kërkonin ndihmë.

Mbështetja prej bashkëshortit dhe familjes është faktor ndihmës

Është një detyrë e përbashkët e prindërve të ardhshëm, të ndalojnë pirjen e duhanit gjatë shtatzënisë. Të dy prindërit duhet të tregojnë përgjegjësi për jetën e fëmijës që do lindë, si dhe të ndalojnë pirjen e duhanit, për të siguruar një shëndet dhe të ardhme më të mirë për të. Mbështetja e prindërve, të afërmve, miqve si dhe kolegëve të punës, mund të jetë një ndihmë e madhe.

Përvoja tregon se, gratë shtatzëna e kanë më të lehtë të ndalojnë pirjen e duhanit, nëse kanë për këtë mbështetje nga të tjerët.



Ilaçet nikotinë dhe shtatzënia

Ilaçet nikotinë, mund të jenë një zgjidhje për gratë shtatzëna që kanë vështirësi për ndalimin e duhanit, por e rëndësishme është që, të kërkohet ndihmë prej mamisë apo mjekut.

Parapërgatitja për ushqimin e fëmijës me gji

Nënat që nuk pinë duhan, e kanë më të lehtë të ushqejnë fëmijët e tyre me gji. Pirja e duhanit ul prodhimin e hormonit prolaktin, i cili është i domosdoshëm për prodhimin e qumështit të gjirit. Gratë që pinë duhan, prodhojnë shumë më pak qumësht se sa ato që nuk pinë, si dhe ndalojnë më shpejt dhënieën e gjirit fëmijëve.

Pirja e duhanit në mënyrë jo të drejtpërdrejtë

Fëmija nuk është nën ndikimin e duhanit vetëm nëse nëna pi duhan, por edhe nëse nëna thith tymin e duhanit që pihet prej të tjerëve. Tym i duhanit mbërrin deri tek fëmija në barkun e nënës. E rëndësishme është që, gratë shtatzëna të mos qëndrojnë në ambiente ku pihet duhan. Gjithashtu dhe të tjerët, duhet të tregojnë kujdes duke mos pirë duhan kur ndodhen pranë saj.

Cilët ofrojnë këshillime dhe edukim?

Mbështetje për ndalimin e duhanit gjatë shtatzënisë: Drejtorja e konsultoreve të grave: 585 1400
Këshilla mbi pirjen e duhanit: nr. jeshil 800-6030
Drejtorja e qendrave shëndetësore: 580-0900
Shoqata e sëmundjeve të kancerit: 540-1900
Qendrat shëndetësore në të gjithë vendin

Faqe elektronike me informacione ndihmëse mbi parandalimin e duhanit:

www.lydheilsustod.is
www.8006030.is
www.reyklaus.is
www.ljosmodir.is
www.givingupsmoking.co.uk
www.smokefreefamilies.org

Hap pas hapi për t'ia arritur qëllimit ... nënë e shëndetshme, fëmijë i shëndetshëm

Këtu më poshtë, është një plan që duhet ndjekur hap pas hapi, me qëllim ndalimin e pirjes së duhanit. E nevojshme do të ishte, të keni mbështetje prej mamisë, mjekut apo nr. jeshil 800-6030. Kur të ndërmerren hapat e mëposhtëm, broshura "Ndaloni duhanin, për hir të jetës", mundet të jetë e vlefshme. Ajo gjendet pranë të gjitha qendrave shëndetësore.

1. Hapi i parë **Shkruani për veten tuaj:**

- Kur pini duhan.
- Për çfarë arsye pini duhan.
- Konkluzion d.m.th. çfarë mund të bëni në vend të pirjes së duhanit.
- Bëni planin.

2. Hapi i dytë

- Shkruani arsyet për të cilat do të ndalosh pirjen e duhanit, të paktën një arsye për veten tënde dhe një për fëmijën tuaj.
- Llogaritni sa shumë mund të kurseni duke ndaluar pirjen e duhanit, dhe mendoni për çfarë gjë tjetër mund të përdorni këto të holla.

3. Hapi i tretë

- Vendosini vetes një qëllim dhe shkruani si do ta arrini këtë qëllim.
- Kujtoni gjithmonë arsyen, pse doni të ndaloni pirjen e duhanit.
- Shikoni rregullisht qëllimin që keni shkruar, me qëllim që të mos e harroni.



4. Hapi i katërt

- Vendosni një ditë në të cilën do ndaloni pirjen e duhanit, zgjidhni një ditë që të duket më e përshtatshme. Mos e ndërroni ditën e caktuar.
- Kërkoni nga njerëzit që pinë duhan, të tregojnë mirëkuptim ndaj jush dhe të mos pinë duhan në prezencën tuaj.

5. Hapi i pestë

- Përgatituni mirë.
- Bëni diçka për veten tuaj dhe fëmijën që pritet të vijë në jetë (qetësim, pishinë, ecje në natyrë, gatim, kinema, blini diçka të bukur.
- Përpiquni të bëni të qartë për veten tuaj, cilat janë arsyet dhe pse mendoni që, ndalimi i pirjes së duhanit mund të duket i përealizueshëm. Nëse mendime të tilla janë të pranishme, duhet ti shprehni dhe më pas, të përpiqeni për ti larguar nga mendja.
- Mos u dorëzoni, edhe pse mund të mos keni rezistuar dhe keni pirë një cigare.

6. Hapi i gjashtë - Keni ndaluar pirjen e duhanit

- Urime, më së fundi keni ndaluar së piri duhan.
- Keni parasysh arsyen, pse kishit dëshirë të ndalonit të pinit duhan.
- Si mendoni do të ndjehet fëmija në barkun tuaj tani?
- Jepini drejtim vetes suaj dhe siguroni një ambient të tillë rreth jush, i cili do tu ofrojë siguri dhe gjendje të mirë shpirtërore.
- Nëse ndjeni që jeni të stresuar apo të nervozuar, atëherë kjo është një shenjë që tregon se trupi juaj po përshtatet tashmë me gjendjen e re, pa nikotinë.
- Nëse iu shkon mendja për të pirë duhan, mirë është që në vend të kësaj, të preferoni fruta dhe ujë.
- Bëni lëvizje të rregullta çdo ditë.
- Përdoreni energjinë në mënyrë pozitive. Është çdo gjë gati për fëmijën?
- Ju jeni duke i dhënë vetes dhe fëmijës tuaj, premtimin për një të ardhme të mirë, kjo është gjithçka.

Përbërësit që gjenden tek tymi i duhanit

Tek cigaret gjenden rreth 4000 përbërës, shumë prej të cilëve shkaktojnë sëmundjen e kancerit. Këta përbërës që përmenden më poshtë, shkojnë në fetus nëpërmjet placentës.

Monoksidi karboni: Substancë intoksikuese që çlirohet në ajër kur ndizet cigarja.

Monoksidi i karbonit, ul sasinë e oksigjenit që shkon tek fëmija në barkun e nënës dhe mund të shkaktojë ngadalësimin e zhvillimit të tij.

Nikotinë: Substancë e fuqishme që shkakton vartësi ndaj saj. Një nga substancat më problematike që ekzistojnë. Nikotina ngushton damarët e gjakut të placentës dhe ul në këtë mënyrë sasinë e oksigjenit që shkon tek fëmija.

Aceton: Përgjithësisht përdoret si tretës, p.sh. për të hequr manikyrin e thonjve.

Formalin: Substancë toksike në kontakt me lëkurën, frymëmarrjen, mushkëritë. Përdoret për konservimin e gjymtyrëve.

Benzinë: Përdoret si tretës dhe prodhimin e lëndëve kimike. Mund të shkaktojë sëmundjen e kancerit dhe është i rrezikshëm në frymëmarrje, prekje si dhe kur pihet.

Benzopirina: Mund të shkaktojë sëmundjen e kancerit, dëmtime që trashëgohen, ul aftësinë për riprodhim, dëmton fëmijën në barkun e nënës.

Shijoni shtatzëninë

Hani ushqim të mirë dhe të shumëllojshëm.

Duhet të jeni gjithmonë në lëvizje, duke përzgjedhur atë lloj ushtrimi që ju pëlqen.

Gjeni mënyrën që ju përshtatet për tu çlodhur në jetën e përditshme, si p.sh. lexim, muzikë, meditim, gjimnastikë, shëtitje ose banja me ujë të ngrohtë.

Bëni diçka të veçantë për veten tuaj dhe fëmijën, diçka të bukur dhe argëtuese.

Keni parasysh që shëndeti i fëmijës është më i sigurt kur nuk përdoret alkooli, duhan apo pije të tjera dehëse si dhe drogat.

Shfrytëzoni shërbimin e ofruar nga Konsultorja e grave.

Karítas Ívarsdóttir, mami pranë Drejtorisë së konsultoreve; Jakóbína H. Árnadóttir, përgjegjëse e projektit të Qendrës Shëndetësore; Þórður Þórkelsson, mjek për foshnjat pranë Pediatriisë.