



## Reykingar og meðganga

Allir verðandi foreldrar óska þess að barnið þeirra sé og verði **heilbrigt og hraust**. Þegar von er á barni gefst gott tækifæri til að endurskoða daglegar venjur og huga að heilbrigðu lífni, með velferð og heilsu barnsins í huga. Með því að hætta að reykja á meðgöngu eykur þú líkurnar á að barnið verði hraust, fæðingarþyngd barnsins verði eðlileg og minni líkur eru á að barnið fæðist fyrir tímann. Einnig verður blóðflæði til barnsins á meðgöngunni betra og meiri líkur eru á að brjóstgjöf eftir fæðingu gangi vel. Börn foreldra sem reykja ekki fá síður ofnæmi, astma og öndunarsýkingar og verða almennt værara og þannig fá foreldrar betri svefn og hvíld.

Margir þurfa að reyna oft en einu sinni að hætta að reykja til að ná árangri. Hugsaðu um hversu góð áhrif þetta mun hafa á þig og barnið. Hikaðu ekki við að leita þér hjálpar.

Reynslan sýnir að barnshafandi konum gengur betur að hætta að reykja fái þær til þess stuðning. Það er sameiginlegt verkefni verðandi foreldra að hætta að reykja á meðgöngu.

Notkun nikótínlyfja kemur til greina fyrir verðandi móður sem á í erfiðleikum með að hætta að reykja en mikilvægt er að leita ráða hjá ljósmóður eða lækni.

Í sígarettum eru yfir 4000 efni, mörg krabbameinsvaldandi. Þau eiga öll greiða leið til fóstursins í gegnum fylgjuna. Barn í móðurkviði verður ekki aðeins fyrir áhrifum af tóbaksreyk ef móðir þess reykir heldur einnig ef hún andar að sér tóbaksreyk frá öðrum. Mikilvægt er að verðandi móðir sé ekki í reykmettuðu umhverfi og að aðrir sýni henni þá tillitssemi að reykja ekki í návist hennar.

### Hverjir veita ráðgjöf og fræðslu:

Ljósmæður í mæðravernd á öllum heilsugæslustöðum landsins.

Hjúkrunarfræðingar í ung- og smábarnavernd á heilsugæslustöðvum.

Læknar í ung- og smábarnavernd á heilsugæslustöðvum.

Miðstöð mæðraverndar: 585 1400

Ráðgjöf í reykbindi, grænt númer: 800-6030

Krabbameinsfélagið : 540-1900

Lýðheilsustöð: 5800-900

Lyf og heilsu apótekin

### Heimasíður með upplýsingum um aðstoð til reykleysis:

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

[www.8006030.is](http://www.8006030.is)

[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)

[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

[www.givingupsmoking.co.uk](http://www.givingupsmoking.co.uk)

[www.smokefreefamilies.org](http://www.smokefreefamilies.org)