



التدخين والحمل

استمتعي بالحمل

مبروك الحمل وانتظار الجنين

والوالدين دائما يبنمون ان يكون الجنيني في تمام الصحة والنشاط، حين حصول الحمل تكون فرصة جيدة للتوقف لاعادة النظر في اسلوب حياتنا اليومية وعاداتنا الصحية، وابقاء الطفل وصحته في فكرنا دائما ، العديد من الوالدين المنتظرين يعرفون تاثير التدخين على الحمل وبالتالي فهم يتوقفون عن التدخين، وقد يتنامي الكثير من الاسئلة والاستفسارات حول هذا الموضوع

لماذا التوقف عن التدخين

فوائد للطفل

قبل الولادة فان الطفل يحصل على نسبة كبيرة من الهواء النظيف
احتمالات اكثر ان يكون الجنين ضمن الوزن الطبيعي ويكون سليم
احتمالات اقل ان يولد الجنين قبل الموعد

خلال الولادة حين الولادة تكون دائرة الدم قوية وحسنة ويكون هناك الكثير من الهواء النظيف

بعد الولادة - احتمالات اكثر ان يخرج الطفل من قسم الولادة مع امه في نفس الوقت

رتنا الطفل تعملان بشكل طبيعي

استبعاد حصول الرشح، الزكام ، السعال، والتهاب الاذن

استبعاد حصول حساسية لدى الطفل، الازمة الصدرية او اي مرض من امراض الرئتين

انخفاض نسبة الموت السريري

يكون الطفل نشيط وصحي وبالتالي فان الوالدين يحصلون على فترات نوم اريح واطول

جائزة الام - الوالدين

احتمالات اكبر ان يكون الحمل طبيعي

السعادة التي تغمر الوالدين لانهم يقومون بعمل صحي لهم وللطفل

احتمالات اكثر ان تكون الرضاعة طبيعية

احتمالات اكثر لحياة صحية وطويلة

اختفاء الامراض الصدرية، مثل السعال، الالام الصدرية والتنفس يصبح اسهل واريح

الرائحة الطعم تصبح افضل

قدوة حسنة للطفل





الاجابيات التي تجدها الام حين التوقف عن التدخين

العديد يلاحظون التحسن والراحة حين التوقف عن التدخين، يريدون تحسين صحتهم وصحة الطفل، وان يكونا قدوة حسنة، يريدون التخلص من رائحة الدخان، والتوفير المادي ويرون مستقبل مشرق، يشعرون بمشاعر ايجابية وقلق اقل، التوقف عن التدخين له تأثير ايجابي على الشعور خلال الحمل عامة والصلة مع الجنين.

الاحساس بالذنب :-

الشعور بالذنب يصاحب التدخين اثناء الحمل، الام الحامل تكون في حالة كآبة مصاحب لمشاعر العزلة نتيجة التدخين اثناء الحمل ومن الممكن التخلص منه

تذكروا دائما ميعان المعدة في بداية الحمل يقلل من الرغبة في التدخين، النصيحة ان نستغل هذه الفرصة للتوقف عن التدخين

حتى في حالة التدخين في اشهر الحمل الاولى فان هناك جائزة كبيرة في التوقف عن التدخين. كل سيجارة تستغني عنها الام يضاعف من نمو الطفل وشعوره المرهف بالأم التوقف عن التدخين هو استثمار صحي

قلق واستفسار

هل من الضروري ان اتوقف عن التدخين

التوتر والقلق الا يؤثر على الجنين حين اضطر للتوقف عن التدخين

صديقتي كانت تدخن علبة دخان كاملة وانجبت طفلا صحي

الخطر، الذي يرافق التدخين اثناء الحمل معروف، الام الحامل يجب ان تدرك ان هناك مخاطرة حين التدخين مع الحمل، بعكس الريح الذي تحققه اذا توقفت عن التدخين ، اذا كانت ترد منح طفلها الاحسن فيجب ان تتوقف عن التدخين

هل يمكن ان يزداد وزني كثير اذا توقفت عن التدخين

الابحاث الايسلندية اثبتت ان ازدياد الوزن لا يشكل مشكلة بالنسبة للام التي لا تدخن اكثر من الام المدخنة. ولكنه من الصحي ان تتوقف عن التدخين وحينها يمكن ان تمارس نوع من الرياضة البسيطة بشكل منتظم، وتناول طعام صحي ومتنوع ، انواع مختلفة من الفواكه والخضار، اذا تنامي الشعور بالقلق بخصوص ازدياد الوزن يمكن طلب موعد مع اخصائي تغذية او مع القابلة القانونية.

لقد حاولت اكثر من مرة التوقف عن التدخين وفشلت

العديد من الناس يجب ان يحاولوا اكثر من مرة ليصلوا الى نتيجة جيدة، اذا حاولت التوقف ولم تنجح فانك تصبحين اكثر خبرة، وممن المهم التعلم من التجربة، ما هي الاجابيات في التوقف، ما هو الاصعب، ماذا تستطيعين ان تغيري لكي تتوقفي عن التدخين، انظري الى هذه الامور بايجابية وليس بسلبية، تذكري مدى التأثيرات الايجابية عليك وعلى الطفل ولا تتواني عن طلب المساعدة.

دواء النيكوتين مع الحمل

يمكن استعمال دواء النيكوتين للام الحامل التي تجد صعوبة في التوقف عن التدخين، ولكن من المهم استشارة الطبيب او القابلة القانونية.



الاستعداد للرضاعة

الرضاعة تكون ايسر واسهل للام غير المدخنة، التدخين يقلل من انتاج هرمون 'برولاكتين' المهم لانتاج الحليب. الامهات اللواتي يدخن، يقل انتاجهن من الحليب واحتمالات اكبر ان يتوقفن عن الارضاع خلال فترة قصيرة.

التدخين غير المباشر/ السلبي

الجنين لا يتأثر فقط بالتدخين من قبل الام، بل هناك تأثير عليه في حالة ان الام تواجهت في مكان ما مع مدخنين، فان استنشاق الام للدخان يصل الى الجنين، من المهم ان تبتعد الام عن الاماكن التي يتواجد فيها المدخنين، وعلى الاخرين ان يراعوا ذلك ولا يدخنون بالقرب منها.

من يقدم النصائح والتوجيه

العناوين التالية تقدم النصائح والتوجيهات والمساعدة

مراكز حماية الام والطفل 5851400

نصائح للتوقف عن التدخين - خط مجاني 8006030

مراكز الصحة 5800900

جمعية السرطان 5401900

جميع العيادات في الدولة

Miðstöð mæðraverndar: 585 1400

Ráðgjöf í reykbíndindi, grænt númer : 800 6030

Lýðheilsustöð : 5800 900

krabbameinsfélagið : 540 1900

heilsugæslustöðvar um land allt

صفحات الكترونية تحتوي على معلومات **heimasíður með upplýsingum um aðstoð til reykleysis** للمساعدة في التوقف عن التدخين

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.reyklaus.is

www.givingupsmoking.co.uk

www.smokefreefamilies.org

خطوة خطوة لأم صحية وطفل صحي

هذه بعض الخطوات التي يمكن اتباعها ، خطوة خطوة ، للتوقف عن التدخين، يمكن استشارة القابلة القانونية او خبراء التدخين على رقم تلفون 8003060 وهناك ايضا كتيب **توقفي للحياة** الذي يحتوي على العديد من العناوين لخبراء للمساعدة على التوقف عن التدخين.

1 - الخطوة الاولى: اکتبي ما يلي

متى تدخينين

لماذا تدخينين

ماذا تستطيعين ان تفعلي بدلا من التدخين



LÝÐHEILSUSTÖÐ
www.lydheilsustod.is



2 - اكتبى لماذا تريدان ان تتوقفي عن التدخين ، سبب لك وسبب للطفل.
احسبى مبلغ التوفير الذي توفره حين التوقف عن التدخين، وفكري ماذا يمكنك ان تفعل بالنقود

3 - ضعي هدف واطبى كيف تريدان الوصول الى هذا الهدف
تذكري لماذا تريدان التوقف عن التدخين
انظري دائما الى الاهداف لكي تتذكرها دائما

4 - قرري يوم للتوقف عن التدخين، اختاري يوما مهما، وصممي عليه
اطلبي من المدخنين ان يراعوا ذلك ولا يدخلوا امامك

5- تحضري جيدا
اعملي شيئا لك وللطفل <استرخي، اسبحي، اذهبي الى السينما، امشي، اخبزي واشتري شيئا جميلا>
حاولي ان تحصري الامور التي توقظ رغبتك في التدخين، ابتعدي عن هذه الاشياء والاماكن، او كوني مستعدة للمواجهة.
لا تستسلمي، حتى لو فقدت السيطرة على نفسك ودخنت سيجارة.

6 - التوقف عن التدخين
مبروك التوقف عن التدخين
تذكري دائما لماذا توقفت عن التدخين
ما هو شعور الجنين الان
انتبهي لنفسك ووفري محيط تكفل لك الامان والراحة.
اذا شعرت بالتوقر والقلق فهذا دليل على ان النيكوتين بدأ يخرج من جسدك واذك تتأقلمين.
ضعي فواكه او ماء بجانبك لتناولها في حالة الرغبة في التدخين
تحركي يوميا
استعملي طاقتك في اشياء صحية، هل كل شيء جاهز للطفل
لقد بدأت تعطين نفسك وطفلك مستقبل مشرق وهذا هو المهم.

المواد الموجودة في الدخان
في السيجارة الواحدة اكثر من 400 مادة مساعدة على السرطان، كل المواد المكتوبة ادناه هو مواد مساعدة على الاجهاض خلال الحمل.
كولسيرلينجور : سموم مرتبطة بالدخان حين اشعال السيجارة تسحب الاكسجين من الوصول الى الطفل وتمنع نموه
نيكوتين : هي مادة تؤدي الى الادمان من اكثر انواع المواد المدخن، النيكوتين يقلص الشرايين ويقلل وصول الاكسجين الى الطفل.
اسيتون: مادة تستعمل عادة في التنظيف مثل طلاء الاظافر
فورمالايهد: مسممة في حالة تلامس البشرة
بنزين : يستعمل لانتاج المواد، يمكن ان يؤدي الى سرطان وخطر في التنفس وملامسة البشرة ايضا.
بنزوبيرين : يمكن ان يسبب سرطان، اصابات خطيرة، يقلل نسبة الخصوبة ويشوه الجنين في الرحم.