



Palenie a ciąża

Gratulacje przyszli rodzice

Wszyscy przyszli rodzice pragną aby ich dziecko urodziło się sprawne i zdrowe. Gdy spodziewamy się dziecka koniecznie trzeba przeanalizować swoje przyzwyczajenia i nałogi. Należy je zmienić mając przede wszystkim na względzie zdrowie i komfort nienarodzonego dziecka. Ponadto należy wspomagać matkę w zmianie jej trybu życia i zapewnieniu jej dobrego samopoczucia. Wielu przyszłych rodziców zdaje sobie sprawę ze skutków palenia i próbuje zerwać z nałogiem. W związku z tym budzi się wiele pytań i spekulacji.

Dlaczego rzucić palenie?

Znaczenie dla dziecka

Przed narodzeniem

Nienarodzone dziecko dostaje więcej tlenu

Istnieje większe prawdopodobieństwo iż dziecko urodzi się zdrowe i z prawidłową wagą*

Zmniejsza się prawdopodobieństwo przedwczesnego porodu

Podczas narodzin

Dziecko jest lepiej przygotowane do porodu. Krążenie między matką a dzieckiem jest lepsze więc otrzymuje ono więcej tlenu

Po narodzinach

Jest bardziej prawdopodobne, że dziecko wróci do domu ze szpitala razem z matką

Praca płuc będzie lepsza

Dziecko rzadziej będzie miało uczulenia, astmę czy inne choroby płuc

Prawdopodobieństwo tzw. Śmierci łóżeczkowej maleje

Dziecko będzie zdecydowanie zdrowsze i spokojniejsze gdyż jego rodzice lepiej śpią i odpoczywają

Znaczenie dla przyszłej matki/rodziców

Większe prawdopodobieństwo prawidłowej ciąży**

Zadowolenie i dobre samopoczucie jest tym, co przyszli rodzice dają sobie i dziecku

Karmienie piersią będzie przebiegać normalnie

Zwiększa się prawdopodobieństwo dłuższego i zdrowszego życia

Problemy z górnymi drogami oddechowymi (kaszel, zadyszka oraz szmery w klatce piersiowej)

zmniejszają się a następnie znikają. Oddech będzie lżejszy a samopoczucie lepsze

Zmysł smaku i zapachu polepszy się

Dobry przykład dla dziecka

Co powoduje, że przyszłe matki decydują się na rzucenie palenia?

Wiele z nich stwierdza dużą ulgę i lekkość po rzuceniu palenia. Chcą poprawić stan zdrowia zarówno dla siebie jak i dla dziecka, aby być dobrym przykładem. Chcą pozbyć się nieprzyjemnego zapachu tytoniowego, poprawić finanse ale również zapewnić sobie lepszą przyszłość. Przekonują się, iż mają mniej obaw i czują więcej. Rzucenie palenia ma znaczenie dla ogólnego zdrowia podczas ciąży i jest związane z nienarodzonym dzieckiem.

Poczucie winy?

Poczucie winy z powodu palenia podczas ciąży wiedzie często do tego, iż przyszła mama decyduje się na rzucenie nałogu.

Towarzyszy temu często uczucie nieszczęścia i osamotnienia jakie mogą opisać tylko osoby uzależnione od nikotyny.

Pamiętajcie o tym, że...

Nudności i wymioty na początku ciąży często prowadzą do zniechęcenia do palenia – wykorzystajmy ten czas aby całkowicie skończyć z nałogiem

Jeśli nawet palicie w pierwszych miesiącach ciąży to należy zdecydowanie spróbować rzucić nałóg

Każdy papieros, którego niezapaliliście, poprawia i wzmacnia samopoczucie dziecka w łonie matki

To jest pozytywna inwestycja dla zdrowia aby rzucić palenie jak najszybciej



* Dzieci matek, które paliły podczas ciąży, rodzą się lżejsze, krótsze i z mniejszymi główkami niż dzieci matek niepalących. Poziom rozwoju ma również wpływ na wzrost mózgu oraz innych organów (będą one mniejsze niż normalnie). Zostało potwierdzone iż 15% wcześniaków oraz 20-30% wszystkich dzieci urodzonych poniżej średniej wagi, jest dziećmi matek palących.

** Najczęstszym problemem spowodowanym paleniem podczas ciąży jest odklejenie się łożyska (przyczyna krwawień), łożysko ułożone z przodu (łożysko zatyka ujście szyjki macicy), szybciej odchodzą wody płodowe i dziecko rodzi się przed terminem.

Wątpliwości i niepokoje

Czy mogę nie rzucić palenia?

Czy nie będzie gorzej dla mojego dziecka jeśli będę się stresować że nie mogę zapalić?

Powiedziano mi, że dziecko będzie opóźnione

To nic dziwnego, że ma się takie myśli ale budzą one niepotrzebne obawy. Matka ma zawsze wolny wybór czy chce rzucić palenie czy nie ale dziecko będzie się czuło o wiele lepiej jeśli matka skończy z nałogiem. Krążenie od łożyska do dziecka zwiększa się i dziecko otrzymuje więcej tlenu i związków odżywczych. Palenie jest dużo bardziej szkodliwe niż zdenerwowanie i stres spowodowane rzuceniem palenia.

Moja przyjaciółka paliła paczkę papierosów dziennie I urodziła zdrowe dziecko

Niebezpieczeństwo towarzyszące paleniu podczas ciąży jest dobrze znane. Przyszła matka musi zawsze rozważyć i ocenić wszystkie niebezpieczeństwa, jakie kryje za sobą palenie. Z drugiej strony można zdecydować się na skończenie z nałogiem. Jeśli przyszła mama chce zapewnić jak najlepsze warunki dla swojego dziecka, powinna jak najszybciej przestać palić.

Czy dużo przytyje jeśli rzucę palenie?

Islandzkie badania doiodły iż nadwaga i tycie nie są głównymi problemami u kobiet w ciąży, które palą i tymi które rzuciły palenie. Aby kontrolować przyrost swojej wagi podczas ciąży po rzuceniu palenia, należy przede wszystkim dużo się ruszać oraz zdrowo się odżywiać. Dieta powinna być bogata w warzywa i owoce. Jeśli jesteśmy zaniepokojeni swoją wzrastającą wagą, możemy skonsultować się z dietetykiem w najbliższym ośrodku zdrowia.

Już tyle razy próbowałam i nic z tego nie wyszło

Wiele osób próbuje kilka razy zanim nabiorą potrzebnego doświadczenia. Jeśli już próbowałeś/łaś skończyć z paleniem i nic z tego nie wyszło to może to oznaczać, że jesteś bardziej odporny/a. Bardzo ważne jest aby za każdym razem uczyć się i zapamiętywać popełnione błędy, uczyć się na własnym doświadczeniu.

Jakie są pozytywne strony rzucenia palenia? Co było najtrudniejsze?

Co możesz zmienić aby było łatwiej zwalczyć uzależnienie?

Patrz na to, co pozytywne a nie co negatywne. Myśl o tym jak dobry wpływ będzie to wywierać na ciebie i dziecko. Nie obawiaj się poprosić o pomoc.

Wsparcie od strony partnera i rodziny jest bardzo ważne

To jest wspólna praca obojga rodziców aby skończyć z nałogiem podczas ciąży.

Oboje rodziców muszą wykazać się odpowiedzialnością za to nowe życie i zapewnić dziecku lepsze zdrowie i przyszłość. Pomocnym może być wsparcie rodziny, przyjaciół, znajomych oraz współpracowników.

Z doświadczenia wynika iż kobietom w ciąży łatwiej jest skończyć z nałogiem jeśli mają wsparcie innych.

Leki antynikotynowe a ciąża

Zażywanie środków antynikotynowych przez matkę mającą problemy z rzuceniem palenia jest wskazane. Należy jednak skonsultować się z położną lub lekarzem.



Przygotowanie do karmienia piersią

Karmienie piersią jest dużo efektywniejsze u matek niepalących. Palenie hamuje wydzielanie prolaktyny, hormonu wywołującego laktację, bez niego nie ma szans na karmienie piersią. Młki palące produkują dożo mniej mleka niż niepalące oraz również szybciej kończy karmienie piersią.

Bierne palenie

Dziecko nie tylko będzie pod działaniem nikotyny jeśli matka pali ale również jeśli jest ona tak zwanym biernym palaczem, tzn. jeśli wdycha dym papierosowy. Dym ten przenika częściowo do dziecka w łonie matki. Ważnym jest więc aby matka nie przebywała w otoczeniu, w którym się pali i aby inni uszanowali jej stan i nie palili w jej towarzystwie.

Kto może pomóc oraz służyć poradą

Wsparcie w niepaleniu podczas ciąży, Centrum Ochrony Matki I Dziecka: 585 1400
Porady w sprawach uzależnień, zielony numer: 800 6030
Lýðheilsustöð: 5 800 900
Ośrodek do walki z nowotworami (Krabbameinsfélagið): 540 1900
Ośrodki zdrowia w całym kraju

Strony internetowe z informacjami na temat walki z nałogiem nikotynowym

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

Krok po kroku zbliżamy się do celu...

Zdrowsza matka, zdrowsze dziecko

Oto zamierzenie, które można ziszczyć, krok po kroku, życie bez nałogu. Niezbędna może być pomoc położnej, lekarza lub telefonu antynikotynowego 800-6030. Książka "Przestań dla życia" („Hættu fyrir lífið”), która jest dostępna w każdym ośrodku zdrowia może przydać się gdy decydujemy się na zerwanie z nałogiem.

1. krok **Zapisz sobie:**

- Kiedy palisz?
- W jakich sytuacjach sięgasz po papierosa?
- Wyjście z sytuacji, tzn. co możesz zrobić zamiast palenia
- Zrób plan

2. krok

- Zapisz powody, dla których chcesz rzucić palenie, conajmniej jeden powód dla siebie i jeden dla dziecka
- Oblicz jak dużo możesz zaoszczędzić poprzez rzucenie palenia i sprawdź jak inaczej możesz użyć pieniędzy

3. krok

- Postaw sobie cele i zapisz na kartce kiedy chcesz je osiągnąć
- Przypominaj sobie dlaczego zdecydowałaś się rzucić palenie
- Często sprawdzaj i przypominaj sobie postawione cele

4. krok

- Podaj dokładny dzień, kiedy chcesz skończyć z paleniem, wybierz dzień najkorzystniejszy dla siebie. Trzymaj się tej daty
- Poproś osoby palące o uprzejmość i nie palenie w twoim towarzystwie.



5. krok

- Dobrze się przygotuj
- Zrób coś dla siebie i dziecka, którego się spodziewasz (relaks, basen, spacer, piczenie, wyjście do kina, kupno czegoś ładnego ...)
- Spróbuj zastanowić się jakie sytuacje i myśli mogą doprowadzać do chęci ponownego sięgnięcia po papierosa. Próbuj usunąć wszelkie takie problemy lub też szukać sposobu na ich rozwiązanie.
- Nie rezygnuj nawet jeśli nie wytrzymałaś i sięgnęłaś po papierosa

6. krok – Rzucenie palenia

- Wszystkiego najlepszego z okazji rzucenia palenia
- Przypominaj sobie dlaczego chciałaś skończyć z nałogiem
- Jak myślisz, czy twoje dziecko czuje się teraz lepiej?
- Wsłuchaj się w samą siebie i stwórz otoczenie bezpieczne i miłe dla siebie samej
- Jeśli jesteś zdenerwowana lub zestresowana, to jest to znak, że organizm walczy z uzależnieniem
- Zawsze miej owoce i wodę w pobliżu jeśli dopadnie cię głód nikotynowy
- Zażywaj ruchu każdego dnia
- Zużywaj energię pozytywnie. Czy wszystko jest gotowe na przyjście dziecka?
- Już dałaś sobie i twojemu nienarodzonemu dziecku obietnicę lepszej przyszłości, a na tym przecież najbardziej ci zależy

Związki w jednym papierosie:

W jednym papierosie znajduje się ponad 4000 związków, bardzo rakotwórczych. Niżej wymienione przenikają do płodu poprzez łożysko.

Dwutlenek węgla: Trujący rodzaj gazu ulatniający się podczas odpalenia papierosa.

Dwutlenek węgla ogranicza dopływ tlenu do dziecka w łonie matki i tym samym może przeszkodzić w jego prawidłowym wzroście.

Nikotyna: Trujący, silnie działający związek powodujący uzależnienie. Najbardziej uzależniająca substancja. Nikotyna zwęża naczynia krwionośne w łożysku czym powoduje zmniejszenie dopływu tlenu do płodu.

Aceton: Ogólnie używany jako rozpuszczalnik, np. jako składnik zmywacza do paznokci.

Formaldehydy: Trucizna w kontakcie ze skórą, podczas wdychania i wchłanianiu. Używana do przechowywania i konserwacji włók.

Benzen: Używany jako rozpuszczalnik oraz do produkcji środków chemicznych. Może powodować nowotwory i jest niebezpieczny podczas wdychania, kontaktu ze skórą oraz wchłanianiu.

Benzopyren: Może powodować nowotwory, poważne wady genetyczne, zmniejsza płodność oraz może uszkodzić dziecko w łonie matki.

Korzystaj z ciąży

Odżywiaj się dobrze i zdrowo.

Zażywaj ruchu w jak najlepszy dla ciebie sposób.

Znajdź najkorzystniejszą formę relaksu, którą będziesz w stanie robić codziennie, jak np. czytanie, muzyka, medytacja, ćwiczenia, spacer lub kąpiel.

Zrób coś miłego dla siebie i dziecka, coś co przyniesie ci dużo radości.

Zawsze przypominaj sobie jak dobrze się czujesz i jak bezpieczne jest dziecko w twoim łonie bez uzależnienia od nikotyny, alkoholu czy też innych środków odurzających.

Korzystaj z pomocy Ośrodka ochrony Matki i Dziecka.

Karítas Ívardsdóttir, położna Ośrodka Ochrony Matki i Dziecka; Jakobína H. Árnadóttir, redaktor
Lýðheilsustöð; Þórður Þórkelsson, lekarz na oddziale noworodków w Szpitalu Dziecięcym Hringssins.