



Áhrif tóbaks á brjóstgjöf

Móður með barn á brjósti er eindregið ráðlagt að nota ekki tóbak.

Reykingar og munntóbaksnotkun dregur úr framleiðslu á hormóninu prólaktíni sem er nauðsynlegt til að framleiða brjóstamjólk. Mæður sem nota tóbak framleiða minni mjólk en þær myndu annars gera.

Nikótín berst með brjóstamjólkinu til barns og nær þar þrisvar sinnum meiri styrkleika en hjá móðurinni.

Móður sem treystir sér ekki til að hætta að nota tóbak er ráðlagt að hafa barn sitt á brjósti en draga úr tóbaksnotkun eins og kostur er. Bíða með brjóstgjöf í að minnsta kosti 1 1/2 klst. eftir tóbaksnotkun þar sem styrkur nikótíns er hár í þann tíma.

Óbeinar reykingar

Aukin hætta er á astma, eyrnabólgu, magakveisu, ofnæmi og vöggudauða.

Fleiri veikindadagar og innlagnir á spítala.

Börn foreldra sem ekki reykja eru almennt hraustari og værari.

Tóbak

Hvað getur þú gert til að hlífa barninu við reyk?

Viltu hætta að reykja? Hvar ertu stödd?

1. **Foríhugun.** Vil ekki hætta að reykja innan 6 mánaða.
2. **Íhugun.** Vil hætta að reykja innan 1-6 mánaða.
3. **Undirbúningur.** Ætla að hætta að reykja innan mánaðar.
4. **Framkvæmd.** Hætti að reykja á síðustu 6 mánuðum.
5. **Viðhald.** Hætti að reykja fyrir meira en 6 mánuðum.

Eðlilegt er að fá bakslag á milli þrepa.



www.reyklaus.is