

За бъдещи майки



Очакват
бебе,
откажете
се днес

КАКВО ТРЯБВА ДА
ЗНАЕТЕ за пушенето
и бременността



A good start for a healthier life

отказването от тютюнопушенето е най -доброто нещо, което можете да направите за вашето бебе

Знаем, че може да бъде трудно да се откажете от пушенето. Но също така знаем, че искате да дадете на бебето си възможно най -добрия старт в живота.

Отказването от тютюнопушенето е най -важното нещо, което можете да направите, за да подобрите здравето, растежа и развитието на вашето бебе. Но има много митове за пушенето по време на бременност, които всъщност спират бъдещите майки да се откажат. Затова решихме, че трябва да споделим фактите, които трябва да знаете.

В тази брошура ще намерите отговори на най -често задаваните въпроси. Всеки отговор ви дава факти за тютюнопушенето и вашето бебе.

Без значение на какъв етап сте в бременността, никога не е късно да спрете да пушите. И имате четири пъти по -голяма вероятност да се откажете успешно с подкрепата на NHS. След като прочетете тази брошура, най -доброто, което можете да направите, е да се свържете с нас. Ние сме тук, за да помогнем на вас, вашия партньор и вашето бебе.



Какво прави пушенето на бебето ми?

- X Когато пушите, вдишвате над 4000 химикали от цигарата.
- a X Димът преминава от белите дробове в кръвта ви.
- X Тази кръв тече към вашата плацента и пъпната връв - точно в мъничкото тяло на вашето бебе.
- X Това кара вашето бебе да се бори за кислород и мъничкото му сърце да изпомпва още по -силно..

Трудно е да си представите, когато не виждате бебето си, но пушенето по време на бременност е като издухане на дим в лицето на вашето бебе. Когато пушите цигара, отровите от цигарения дим се предават на вашето бебе. Това не само е много притеснително за вашето бебе, но излагането на тези отрови може да продължи до **15 минути** наведнъж. Това е като да поставите бебето си в стая, пълна с дим, за 15 минути!

Това се случва с всяка цигара, която пушите, така че намаляването на тютюнопушенето, вместо да се откажете, все пак ще има вредно въздействие върху благосъстоянието на вашето бебе. Малкото тяло на вашето бебе зависи изцяло от вашето, така че ако пушите през цялата бременност, вашето бебе ще премине през никотинова абстиненция, след като се роди. Това може да направи вашето бебе стресирано и раздразнително и може да е трудно да го спрете да плаче. А пушенето, докато сте бременна, увеличава риска от смъртта на бебето ви от смърт на кошара с поне 25%.



q не е ли утробата като защитен балон за моего бебе?

а Вашата утроба защитава вашето бебе от много неща. Но тъй като вашето бебе споделя кръвта ви, то не е защитено от цигарения ви дим..

Х Цигарите съдържат над 4000 химикали, включително въглероден окис, циановодород и арсен.

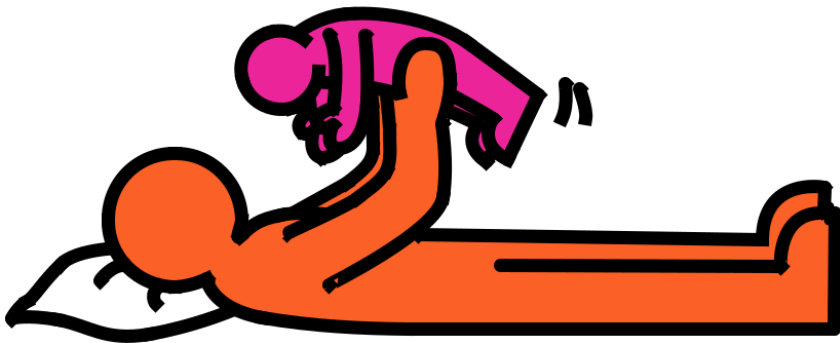
Х Всички тези химикали се предават на вашето бебе всеки път, когато пушите.

Х Тютюнопушенето е основната причина за ниско тегло при раждане на бебетата, което може да доведе до спонтанен аборт, преждевременно раждане, мъртво раждане, заболяване и смърт на кошара.

как химикалите от цигарите попадат на вашето бебе

Когато пушите цигара, димът преминава през белите дробове в кръвта ви. След това тази кръв се движи около тялото ви, докато премине през плацентата и пъпната връв - точно в мъничкото тяло на вашето бебе. Плацентата предпазва вашето бебе от някои неща - но не и от отровите в цигарения дим.

Това, което го влошава, е, че въглеродният окис в цигарите също ограничава доставката на кислород. Така че вашето бебе получава по -малко кислород, от който се нуждае, за да расте, а това може да повлияе на неговото развитие.





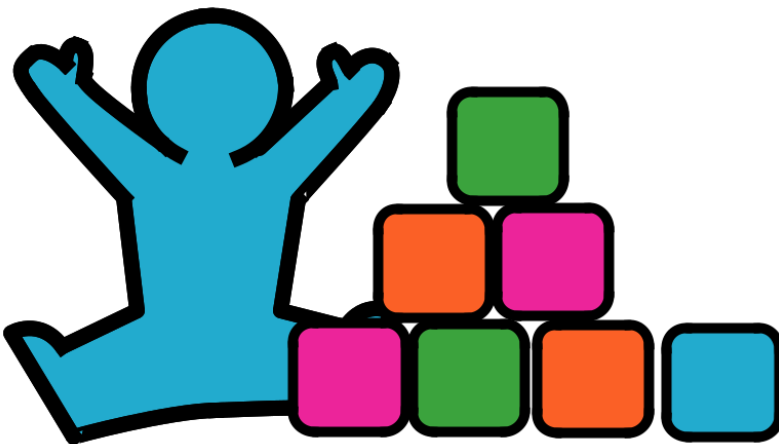
q когато се откажа, стресът не е ли по-лош за бебето ми?

- a**
- X** Не. Пушенето е много по-вредно за вашето здраве и здравето на вашето бебе, отколкото всеки стрес, който идва от отказването.
 - X** Желанието за цигарите ви кара да се чувствате стресирани и разтревожени, така че когато пушите цигарата, се чувствате по-спокойни. Но ще се почувствате много по-малко стресирани, след като се откажете и вече не усещате желанието да пушите.

спирането на тютюнопушенето всъщност може да намали нивата на стрес

Ще се почувствате по-добре и по-здрави, когато се откажете. Освен това е по-вероятно да имате здравословно и естествено раждане, което е много по-добре за вас и вашето бебе.

Може да се чувствате стресирани от време на време и да чувствате, че пушенето ви помага да се справите. Но непушачите обикновено имат по-ниски нива на стрес. Така че спирането на тютюнопушенето по време на бременност трябва да намали нивата на стрес.



q не знаех, че съм бременна
късно ли е да спра да пуша?

- а** **X** Никога не е късно да спрете да пушите.
X След като спрете да пушите, това ще помогне на вас и вашето бебе веднага и доставката на кислород бързо ще се нормализира.
X Дори ако сте пушили през първите няколко месеца от бременността, трябва да се откажете сега, тъй като пушенето има особено вредно въздействие върху растежа и развитието на вашето бебе.
X И ако се откажете до 15-та седмица от бременността, рискът бебето ви да се роди преждевременно или да има ниско тегло при раждане е същият като този на непущач.

защо никога не е късно да спрете да пушите

Простият факт е, че никога не е късно да спрете да пушите.

Тъй като въглеродният окис в цигарите ограничава доставката на кислород на вашето бебе, всеки път, когато пушите, кара сърцето на вашето бебе да бие по-силно. Така че, след като спрете да пушите, вие и вашето бебе веднага ще почувствате разликата.

Ако пушите през последните пет месеца от бременността, това е още по-вредно за растежа и здравето на вашето бебе. Така че все пак си струва да спрете, дори ако сте пушили в началото на бременността.

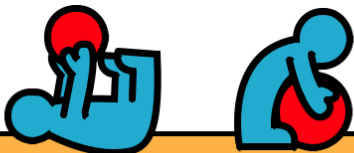


q майка ми пушеше и аз съм добре.
какъв е проблемът?

- а** **X** Тютюнопушенето влияе на бебетата по различни начини, така че само защото сте добре, това не означава, че бебето ще бъде.

защо трябва да се откажете

Всяка година научаваме повече за рисковете за здравето от тютюнопушенето по време на бременност. Когато майките ни бяха бременни, ние знаехме много по-малко за рисковете. Сега знаем много повече за това как пушенето, докато сте бременна, вреди на вашето бебе и влияе върху здравето му, дори след раждането му. Пушенето по време на бременност може да доведе до спонтанен аборт, преждевременно раждане, мъртво раждане, болест и смърт на кошара, така че спирането на тютюнопушенето е най-важното нещо, което можете да направите, за да подобрите здравето на вашето бебе.



q а

моят партньор пуши, трябва ли и те да се откажат?

Х Да, трябва. Редовното излагане на пасивен дим увеличава риска от спонтанен аборт.

Х Ако вашият партньор пуши, може да бъде много по - трудно на вас да се откажете успешно.

Х Децата на пушачите са три пъти по -склонни да пораснат като пушачи.

как димът на партньора ви може да навреди на вашето бебе

Ако вашият партньор пуши, това засяга не само неговото здраве, но и вашето здраве и здравето на вашето бебе.

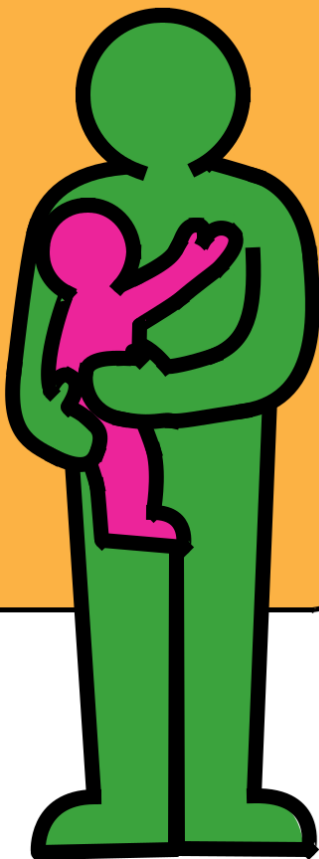
По -вероятно е да претърпите спонтанен аборт, ако бебето ви е редовно изложено на пасивен дим по време на бременност.

Съществува и по -голям риск от преждевременно раждане, мъртво раждане, ниско тегло при раждане, вродени дефекти и проблеми, които биха могли да засегнат вашето дете за много по -дълго време - като алергии, астма, хрипове, разстройство на дефицита на вниманието и дори смърт на кошара

Знаем, че никога не бихте искали бебето ви да пуши. Но децата на пушачите са три пъти по -склонни да пораснат като пушачи. Това означава, че може да има три пъти по -голяма вероятност да развият сериозно заболяване, инвалидност или да умрат преждевременно от тютюнопушене.

За повече информация за безплатната подкрепа на NHS която е достъпна да помогне на партньора ви да се откаже, посетете:

www.smokefree.nhs.uk



q ще улесни ли раждането а бебе с ниско тегло?

- X Не. Ниското тегло при раждане не води до по -лесно раждане.
- X То също така увеличава рисковете от мъртво раждане и води до това, че вашето бебе е по -слабо и по -податливо на болести.

как ниското тегло при раждане може да навреди на вашето бебе

Ниското тегло при раждане не само не улеснява раждането, но всъщност увеличава риска от увреждане на вашето бебе.

Някои хора казват, че искат да продължат да пушат, за да имат по -малко бебе и по -лесно раждане. Вярно е, че продължаването на пушенето ще направи вашето бебе по -малко, защото то ще е било лишено от достатъчно кислород. Но това не означава, че раждането ще бъде по -лесно.

Ниското тегло при раждане увеличава риска от мъртво раждане и прави вашето бебе по -слабо и с по -голям риск от заболяване, с по -висок риск от загуба на слуха, затруднения в обучението и проблеми със зрението, както и от церебрална парализа.

q мога ли да използвам никотин- а заместваща терапия, докато съм бременна??

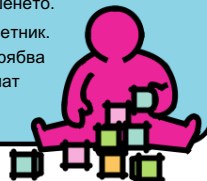
- X В идеален случай трябва да се опитате да спрете, без да използвате никотин-заместваща терапия (NRT), но ако ви е трудно, има няколко варианта, които са безопасни за употреба по време на бременност.
- X Не забравяйте, че имате четири пъти по -голяма вероятност да спрете успешно да пушите с помощта на NHS.

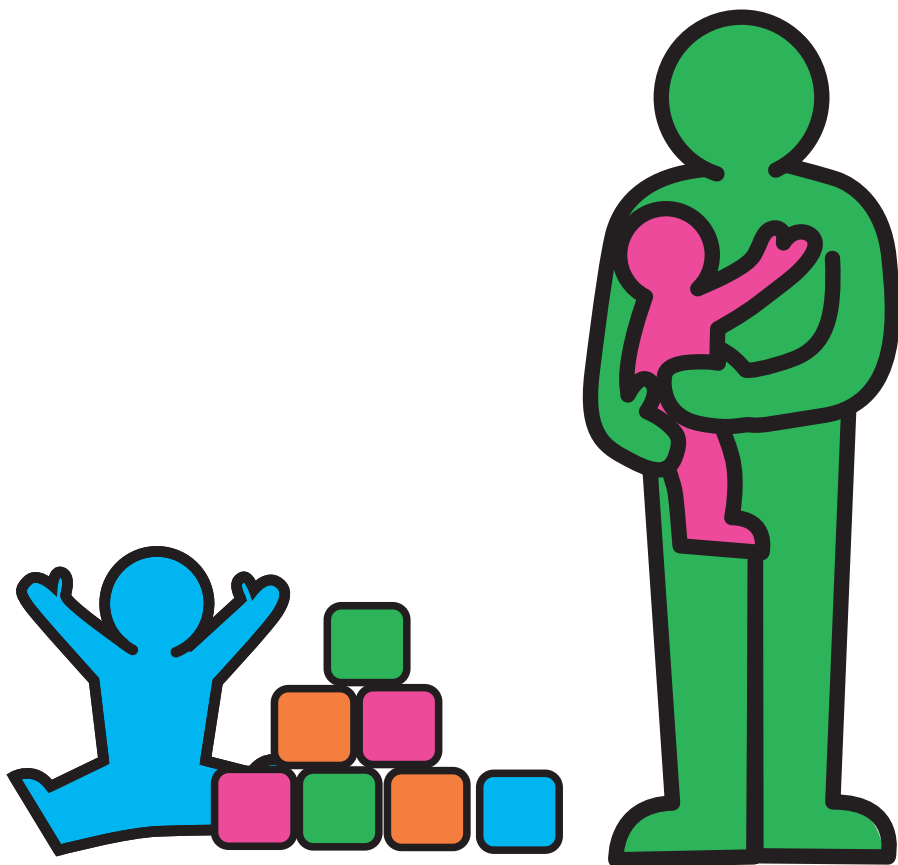
как никотин-заместваща терапия може да ви помогне да се откажете успешно

Ако това ще ви помогне да се откажете, използването на NRT е много по -добър вариант от продължаването на пушенето. Никотинът, използван в NRT, е по -малко вреден от химикалите и отровите в цигарите.

NRT за бременни жени се предлага в шест форми: лепенки, дъвка, инхалатор, назален спрей, таблетки за смучене или микротаб таблетки. Не се притеснявайте, ако това звучи сложно. Можете да получите съвети и насоки относно NRT от вашата акушерка, здравен специалист, личен лекар, фармацевт или специалист по спиране на пушенето.

И преди да използвате NRT, трябва да проведете този разговор със съветник. Само експертите могат да ви кажат точно какви лекарства трябва и не трябва да използвате по време на бременност и те с удоволствие ще ви помогнат





Тук сме, за да ви помогнем

Call: 0800 013 0553

Email: blmkccg.stopsmokingservice@nhs.net

Vist: www.thestopsmokingservice.co.uk



Local councils and the
NHS - working together
for better care locally

