

dla przyszłych mam



# Dziecko w drodze, rzuć dzisiaj

CO MUSISZ  
WIEDZIEĆ o paleniu i  
ciąży



A good start for a healthier life

# rzucenie palenia to najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić dla swojego dziecka

Wiemy, że rzucenie palenia może być trudne. Ale wiemy też, że chcesz zapewnić dziecku jak najlepszy start w życiu.

Rzucenie palenia to najważniejsza rzecz, jaką możesz zrobić, aby poprawić zdrowie, wzrost i rozwój dziecka. Ale jest wiele opowieści starych babek o paleniu w czasie ciąży, które faktycznie powstrzymują przyszłe mamy przed rzuceniem palenia. Pomyśleliśmy więc, że powinniśmy podzielić się faktami, które musisz znać.

W tej broszurze znajdziesz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania. Każda odpowiedź zawiera fakty dotyczące palenia i dziecka.

Bez względu na to, na jakim etapie ciąży jesteś, nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia. A dzięki wsparciu NHS prawdopodobieństwo pomyślnego zakończenia palenia jest do czterech razy większe. Po przeczytaniu tej broszury najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, to skontaktować się z nami. Jesteśmy tutaj, aby pomóc Tobie, Twojemu partnerowi i Twojemu dziecku.



## Q jak palenie wpływa na moje dziecko?

- X Kiedy palisz, wdychasz z papierosa ponad 4000 chemikaliów
- X Dym przedostaje się z płuc do krwiobiegu.
- X Krew płynie do łożyska i pępowiny – bezpośrednio do maleńkiego ciała dziecka.
- X Powoduje to, że Twoje dziecko walczy o tlen, a jego małe serce jeszcze mocniej pompuje

Trudno sobie wyobrazić, że nie widzisz swojego dziecka, ale palenie w ciąży jest jak ciąża jest jak dmuchanie dymem w twarz dziecka. Kiedy palisz papierosa, trucizny z dymu papierosowego są przekazywane dziecku. Nie tylko jest to bardzo niepokojące dla twojego dziecka, ale ekspozycja na te trucizny może trwać do **15 minut** na raz. To jak umieszczenie dziecka w wypełnionym dymem pokoju na 15 minut!

Dzieje się tak z każdym wypalonym papierosem, więc ograniczenie palenia zamiast rzucania nadal będzie miało szkodliwy wpływ na samopoczucie Twojego dziecka. Maleńkie ciało Twojego dziecka jest całkowicie zależne od Twojego, więc jeśli palisz przez całą ciążę, po urodzeniu Twoje dziecko przejdzie odstawienie nikotyny. Może to powodować stres i rozdrażnienie dziecka, a powstrzymanie płaczu może być trudne. Palenie podczas ciąży zwiększa ryzyko śmierci dziecka z powodu śmierci łóżeczkowej o co najmniej 25%.



q

czy łono nie jest jak bańka ochronna dla  
mojego dziecka?

a

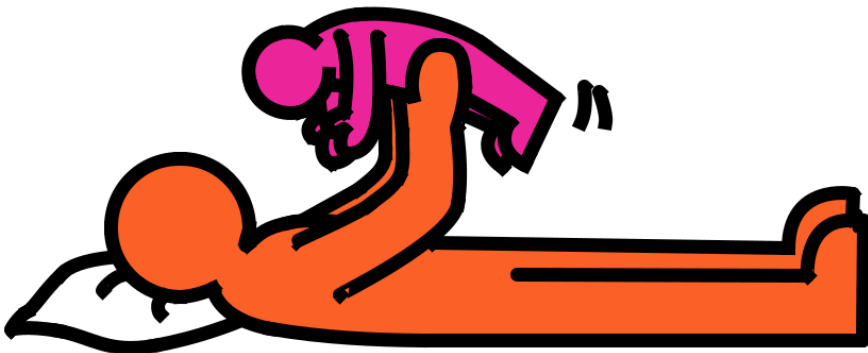
a Twoje łono chroni Twoje dziecko przed wieloma rzeczami. Ale ponieważ Twoje dziecko dzieli Twój krwiobieg, nie jest chronione przed dymem papierosowym

- X Papierosy zawierają ponad 4000 substancji chemicznych, w tym tlenek węgla, cyjanowodor i arsen.
- X Wszystkie te chemikalia są przekazywane dziecku za każdym razem, gdy palisz.
- X Palenie jest główną przyczyną niskiej masy urodzeniowej niemowląt, co może prowadzić do poronienia, przedwczesnego porodu, urodzenia martwego dziecka, choroby i śmierci łóżeczkowej.

## jak chemikalia z papierosów trafiają do Twojego dziecka

Kiedy palisz papierosa, dym przechodzi przez płuca do krwiobiegu. Krew krąży następnie po Twoim ciele, aż przejdzie przez łożysko i pępowinę – prosto do małego ciała Twojego dziecka. Łožysko chroni dziecko przed niektórymi rzeczami – ale nie przed truciznami w dymie papierosowym.

Co gorsza, tlenek węgla w papierosach również ogranicza podaż tlenu. Dzięki temu Twoje dziecko otrzymuje mniej tlenu, którego potrzebuje do wzrostu, a to może wpływać na jego rozwój..





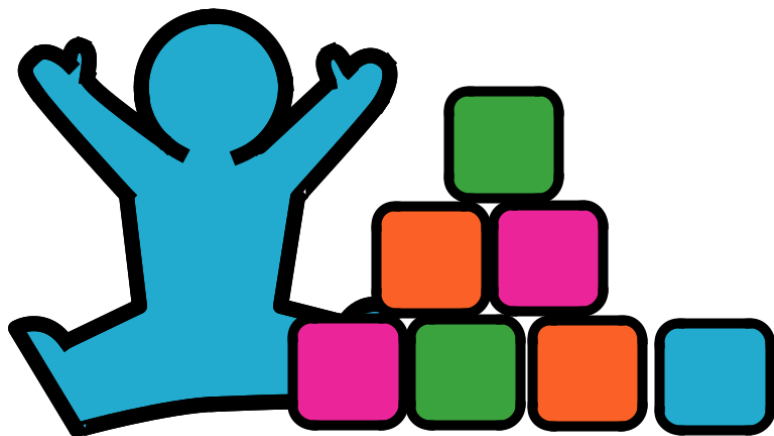
**q** kiedy rzucam palenie, czy stres nie jest gorszy dla mojego dziecka?

- a**
- ✗ Nie. Palenie jest o wiele bardziej szkodliwe dla Twojego zdrowia i zdrowia Twojego dziecka niż jakkolwiek stres związany z rzuceniem palenia.
  - ✗ To pragnienie między papierosami powoduje, że czujesz się zestresowany i niespokojny, więc kiedy palisz papierosa, czujesz się spokojniej. Ale poczujesz się znacznie mniej zestresowany, gdy rzucisz palenie i nie będziesz już mieć zachcianek.

**rzucenie palenia może w rzeczywistości obniżyć poziom stresu**

Po rzuceniu palenia poczujesz się lepiej i zdrowiej. Dodatkowo masz większe szanse na zdrowy i naturalny poród, co jest znacznie lepsze dla Ciebie i Twojego dziecka.

Od czasu do czasu możesz czuć się zestresowany i możesz czuć, że palenie pomaga ci sobie z tym poradzić. Ale osoby niepalące zwykle mają niższy poziom stresu. Dlatego rzucenie palenia w czasie ciąży powinno obniżyć poziom stresu.



# q a

## nie wiedziałam, że jestem w ciąży. czy nie jest już za późno na rzucenie palenia?

- X Nigdy nie jest za późno, aby rzucić palenie.
- X Gdy rzucisz palenie, Ty i Twoje dziecko odniesiecie natychmiastowe korzyści, a zaopatrzenie w tlen szybko powróci do normy.
- X Nawet jeśli paliłaś w pierwszych miesiącach ciąży, powinnaś rzucić już teraz, ponieważ palenie ma szczególnie szkodliwy wpływ na wzrost i rozwój Twojego dziecka.
- X A jeśli rzucisz palenie przed 15. tygodniem ciąży, ryzyko urodzenia dziecka przedwcześnie lub niskiej masy urodzeniowej jest takie samo jak w przypadku osoby niepalącej.

## dłaczego nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia

Prostym faktem jest to, że nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia.

Ponieważ tlenek węgla w papierosach ogranicza zaopatrzenie dziecka w tlen, za każdym razem, gdy palisz, małe serce dziecka bije szybciej. Kiedy więc przestaniesz palić, Ty i Twoje dziecko natychmiast poczujecie różnicę.

Jeśli palisz w ostatnich pięciu miesiącach ciąży, jest to jeszcze bardziej szkodliwe dla rozwoju i zdrowia Twojego dziecka. Dlatego warto rzucić palenie, nawet jeśli paliłaś na początku ciąży.



**q** moja mama paliła i nic mi nie jest.  
jaki jest problem??

**a** **X** Palenie wpływa na dzieci na różne sposoby, więc tylko dlatego, że nic Ci nie jest, nie oznacza to, że Twoje dziecko będzie.

### **dłaczego powinnaś rzucić**

Każdego roku dowiadujemy się więcej o zagrożeniach zdrowotnych związanych z paleniem w ciąży. Kiedy nasze mamy były w ciąży, znacznie mniej wiedzieliśmy o zagrożeniach. Obecnie wiemy znacznie więcej o tym, jak palenie w ciąży szkodzi dziecku i wpływa na jego zdrowie, nawet po urodzeniu. Palenie podczas ciąży może prowadzić do poronienia, przedwczesnego porodu, urodzenia martwego dziecka, choroby i śmierci łóżeczkowej, dlatego rzucenie palenia jest najważniejszą rzeczą, jaką możesz zrobić, aby poprawić zdrowie dziecka.



## q a mój partner pali, czy oni też powinni rzucić?

- ✗ Tak, powinni. Regularne narażenie na bierne palenie zwiększa ryzyko poronienia.
- ✗ Jeśli twój partner pali, możesz mieć znacznie trudniejsze samodzielne rzucenie palenia.
- ✗ Dzieci palaczy są trzy razy bardziej narażone na wyrośnięcie na palaczy.

### jak dym partnera może zaszkodzić dziecku

Jeśli twój partner pali, ma to wpływ nie tylko na jego zdrowie, ale także na twoje zdrowie i zdrowie twojego dziecka.

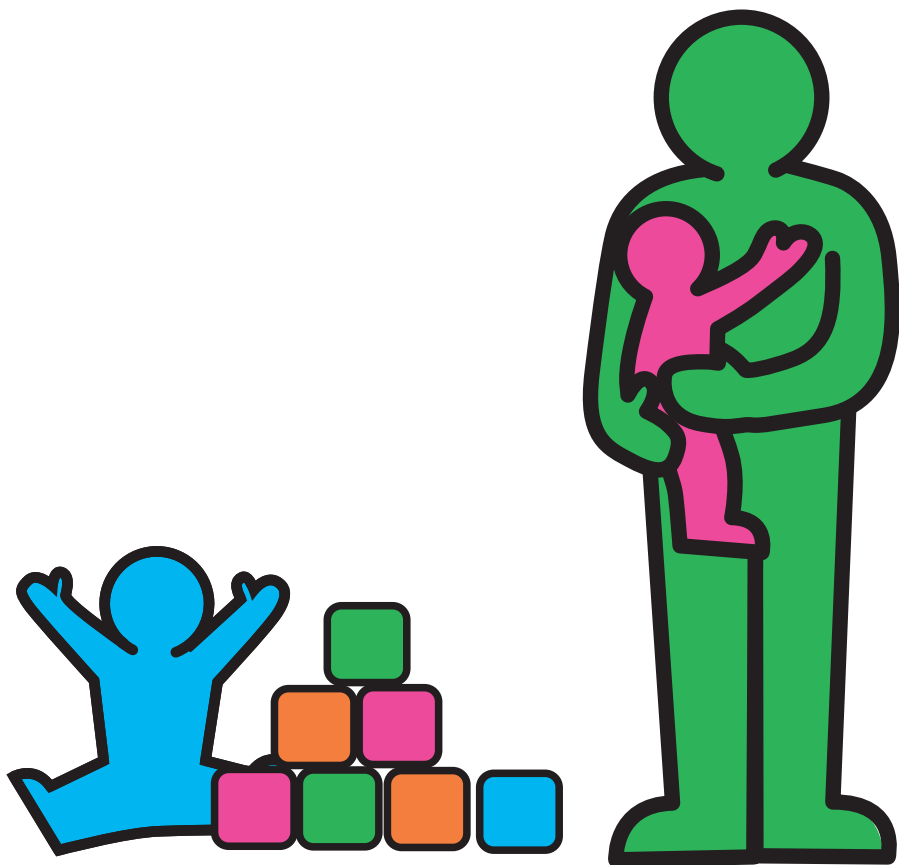
Bardziej prawdopodobne jest poronienie, jeśli Twoje dziecko jest regularnie narażone na bierne palenie w czasie ciąży.

Istnieje również większe ryzyko przedwczesnego porodu, urodzenia martwego dziecka, niskiej masy urodzeniowej, wad wrodzonych i problemów, które mogą mieć wpływ na Twoje dziecko znacznie dłużej – takich jak alergie, astma, świszczący oddech, zaburzenia koncentracji uwagi, a nawet śmierć łóżeczkowa.

Wiemy, że nigdy nie chciałbyś, aby Twoje dziecko paliło. Ale dzieci palaczy są trzy razy bardziej narażone na wyrośnięcie na palaczy. Oznacza to, że mogą być trzy razy bardziej prawdopodobne zachorować na poważną chorobę, niepełnosprawność lub umrzeć przedwczesną śmiercią z powodu palenia.

Aby uzyskać więcej informacji na temat bezpłatnego wsparcia NHS, które może pomóc Twojemu partnerowi w rzuceniu palenia, odwiedź [www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk)





**jesteśmy tutaj, aby Ci pomóc**

**Call: 0800 013 0553**

**Email: [blmkccg.stopsmokingservice@nhs.net](mailto:blmkccg.stopsmokingservice@nhs.net)**

**Vist: [www.thestopsmokingservice.co.uk](http://www.thestopsmokingservice.co.uk)**



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

