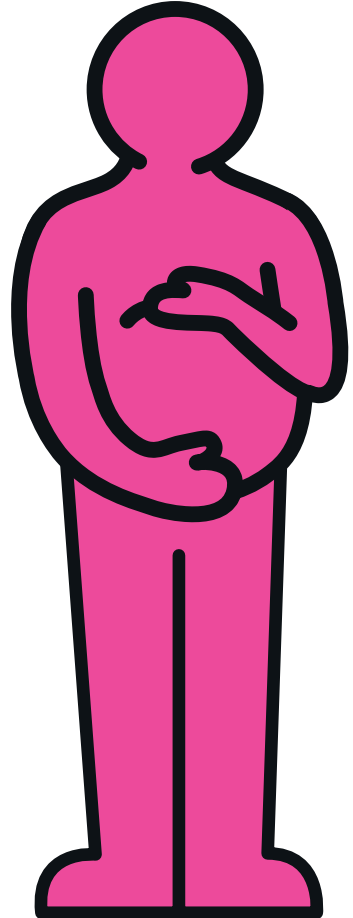


Pentru viitoarele mame

# Bebeluș pe drum, renunțați astăzi

CE TREBUIE SĂ  
ȘTIȚI despre fumat și  
sarcină



# Renunțarea la fumat este cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru bebelușul dvs.

Știm că poate fi dificil să renunțați la fumat. Dar știm, de asemenea, că doriți să-i oferiți bebelușului cel mai bun început posibil în viață.

Renunțarea la fumat este cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru a îmbunătăți sănătatea, creșterea și dezvoltarea bebelușului. Dar există multe povești vechi ale soților cu privire la fumatul pe durata sarcinii care, de fapt, le opresc pe viitoarele mame să renunțe. Așadar, ne-am gândit că ar trebui să împărtășim faptele pe care trebuie să le știți.

În această broșură veți găsi răspunsurile la cele mai frecvente întrebări. Fiecare răspuns vă oferă faptele cu privire la fumat și bebelușul dvs..

Indiferent de stadiul în care vă aflați cu sarcina, nu este niciodată prea târziu să renunțați la fumat. Și aveți până la de patru ori mai multe șanse să renunțați cu sprijinul NHS-lui. Odată ce ați citit această broșură, cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să luați legătura cu noi. Suntem aici pentru a vă ajuta, pe dvs. și bebelușul dvs..



## q Ce face fumatul copilului meu?

- X Când fumați, inspirați peste 4000 de chimicale de la țigări.
- a X Fumul trece din plămâni în sânge.
- X Acel sânge curge în placenta și cordonul ombilical – exact în corpul mic al bebelușului dvs..
- X Acest lucru face ca bebelușul dvs. să se lupte pentru oxigen și inima lor mică să pompeze și mai tare.

Este dificil de imaginat atunci când nu vă vedeți bebelușul, dar fumatul când sunteți însărcinată este ca și când ați sufla fumul în fața bebelușului dvs.. Atunci când fumați o țigară, otrăvurile din fumul de țigară sunt transmise bebelușului dvs.. nu numai că este foarte deranjant pentru bebelușul dvs., dar expunerea la aceste otrăvuri pot dura până la **15 minute** la un moment dat. este ca și cum ați pune bebelușul într-o cameră plină cu fum pentru 15 minute!

Acest lucru se întâmplă de fiecare dată când fumați, așadar, reducerea fumatului în locul renunțatului, v-a avea în continuare un efect dăunător asupra bunăstării copilului dvs.. Corpul mic al bebelușului dvs. este complet dependent de corpul dvs., așadar, dacă fumați pe durata sarcinii, bebelușul dvs. v-a trece printr-un sevraj al nicotină atunci când se v-a naște. Acest lucru poate face ca copilul dvs. să fie stresat și iritabil și poate fi foarte dificil să-i opriți din plâns. Și fumatul în timpul sarcinii crește riscul ca copilul dvs. cu 25% să sufere de "moarte infantilă".



## Q Nu este uterul mamei ca o bulă protectoare?

a Uterul dvs. protejează bebelușul de multe lucruri. Dar deoarece bebelușul dvs. împarte fluxul dvs. sanguin, nu este protejat de fumul de țigară.

X Țigările conțin peste 4000 de substanțe chimice, inclusiv monoxid de carbon, cianură de hidrogen și arsen.

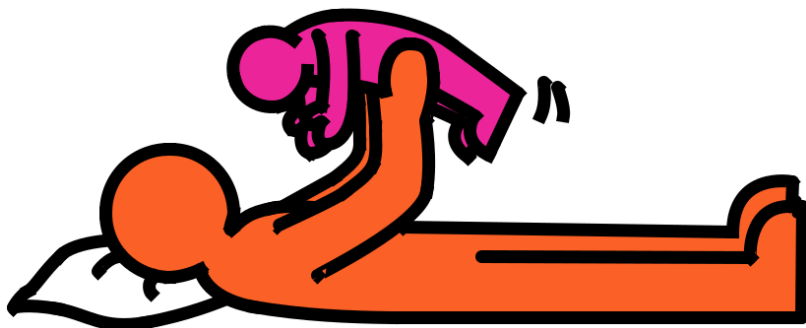
X Toate aceste chimicale sunt trecute bebelușului dvs. de fiecare dată când fumați.

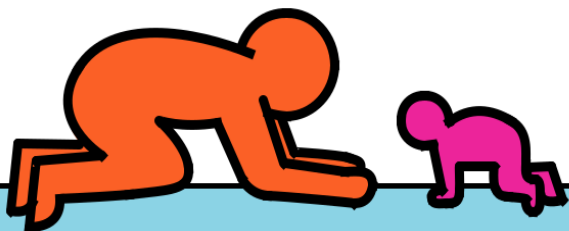
X Fumatul este cauza principală care poate duce la greutate scăzută la naștere la bebeluși, care poate duce la pierderea sarcinii, naștere prematură, nașterea bebelușului decedat, boală și moarte infantilă.

## Cum ajung chimicalele de la țigări la bebelușul dvs.?

Atunci când fumați o țigară, fumul trece prin plămânii dvs. și apoi în sânge. Sângele respectiv trece prin corpul dvs. până ajunge la placenta și cordonul ombilical – chiar în corpul mic al bebelușului dvs.. Placenta protejează bebelușul dvs. de anumite lucruri – dar nu de otrăvurile de la fumul de țigară.

Ceea ce face lucrurile mai rele este că monoxidul de carbon din țigări, de asemenea, restricționează alimentarea cu oxigen. Deci, bebelușul primește mai puțin oxigen decât are nevoie pentru a crește și acest lucru îi poate afecta dezvoltarea.





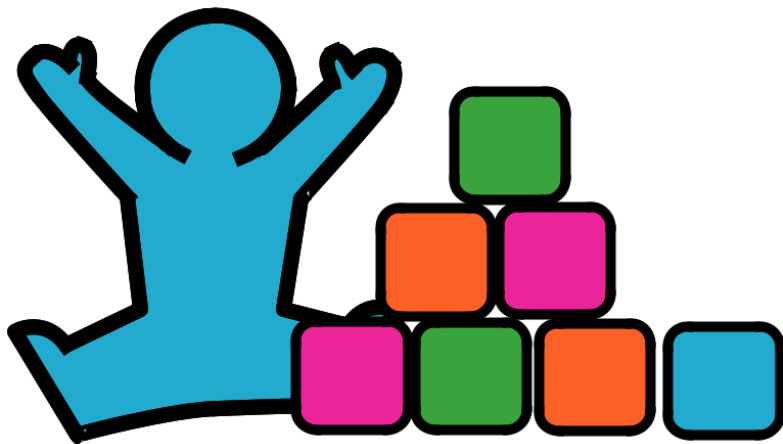
**q** Când renunț, nu este stresul asupra bebelușului mai mare?

- a**
- X** Nu. Fumatul este mult mai dăunător sănătății dvs. și a bebelușului decât orice stres care provine de la renunțare.
  - X** Dorințele de a fuma dintre țigări vă face să vă simțiți stresată și anxioasă, așadar atunci când fumați vă simțiți mai calmă. Dar vă veți simți mult mai puțin stresată odată ce renunțați și nu mai simțiți dorința de a fuma.

## Renunțarea la fumat poate reduce efectiv nivelul de stres

Vă veți simți mai bine și mai sănătoasă când renunțați la fumat. În plus, este mai probabil să aveți o naștere sănătoasă și naturală, ceea ce este mult mai bine pentru dvs. și bebelușul dvs..

Este posibil să fiți stresată din când în când și să simțiți că fumatul vă v-a ajuta să faceți față. Dar nefumătorii au în mod normal nivelul de stres mai scăzut. Așadar, renunțarea la fumat în timpul sarcinii ar trebui să scadă nivelul dvs. de stres.



## q Nu am știut că sunt însărcinată. Este prea târziu să renunț la fumat?

a

- X Nu este niciodată prea târziu să renunțați la fumat.
- X Odată ce ați renunțat la fumat, dvs. și bebelușul dvs. veți beneficia imediat și aportul de oxigen v-a reveni rapid la normal.
- X Chiar dacă ați fumat în primele luni ale sarcinii, ar trebui să renunțați acum deoarece fumatul are un efect deosebit de dăunător asupra creșterii și dezvoltării bebelușului.
- X Și, dacă renunțați până la săptămâna 15 a sarcinii, riscul ca bebelușul dvs. Să se nască prematur sau să aibă o greutate scăzută la naștere este la fel ca cel al nefumătorilor.

### De ce nu este niciodată prea târziu să renunț la fumat?

Faptul simplu este că nu este niciodată prea târziu să renunțați la fumat.

Deoarece monoxidul de carbon din țigări restricționează aportul de oxigen al bebelușului dvs., de fiecare dată când fumați inima mică a bebelușului bate mai tare. Deci, odată ce ași renunțat la fumat, dvs. și bebelușul dvs. veți simți diferența imediat.

Dacă fumați în ultimele 5 luni de sarcină este și mai dăunător pentru creșterea și sănătatea bebelușului dvs.. Deci, încă se merită să renunțați la fumat chiar dacă ași fumat la începutul sarcinii.



## q Mama mea a fumat și sunt bine. Care este problema?

a

- X Fumatul afectează bebelușii în moduri diferite, așadar, doar pentru că dvs. sunteți bine asta nu înseamnă că bebelușul dvs. v-a fi.

### De ce ar trebui să renunțați

În fiecare an aflăm mai multe despre riscurile asupra sănătății datorită fumatului pe durata sarcinii. Atunci când mamele noastre erau însărcinate, știam mult mai puțin care sunt riscurile. Acum știm mult mai multe despre cum fumatul pe durata sarcinii este dăunător bebelușului dvs. și îi afectează sănătatea chiar și după ce se nasc. Fumatul pe durata sarcinii poate duce la pierderea sarcinii, naștere prematură, nașterea bebelușului decedat, boală și moarte infantilă, așadar, renunțatul la fumat este cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a îmbunătăți sănătatea bebelușului dvs..



## Partenerul meu fumează, ar trebui să renunț și acesta?

q  
a

X Da, ar trebui. Expunere regulată la fumatul pasiv crește riscul de a suferi o pierdere de sarcină.

X Dacă partenerul dvs. fumează, ar putea fi mult mai dificil pentru dvs. să renunțați cu succes la fumat.

X Copiii fumătorilor sunt de trei ori mai predispuși să crească și să fie ei înșiși fumători.

## Modul în care fumul de țigară al partenerului dvs. poate dăuna bebelușului.

Dacă partenerul dvs. fumează, nu numai că îi afectează sănătatea, ci afectează și sănătatea dvs. și a copilului dvs..

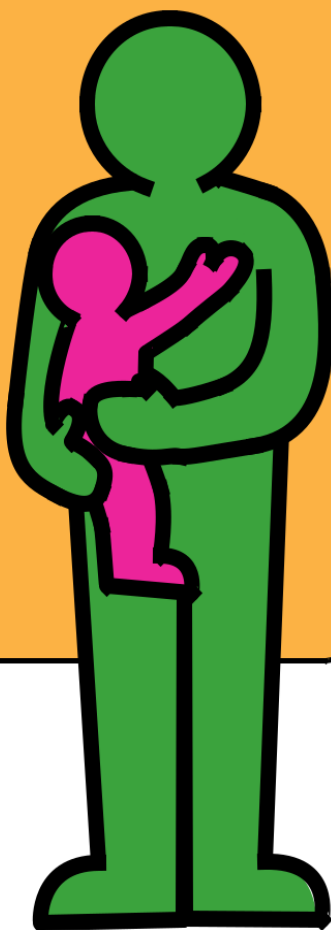
Sunteți mult mai probabil să aveți o pierdere de sarcină dacă bebelușul este expus în mod regulat la fumatul pasiv pe durata sarcinii.

De asemenea, există un risc mai mare de naștere prematură, nașterea bebelușului decedat, greutate scăzută la naștere, defecte congenitale și probleme care ar putea afecta copilul pentru mai mult timp – cum ar fi alergii, astm, respirație șuierătoare, tulburări de deficit de atenție și chiar moarte infantilă.

Știmă că nu ași dori ca copilul dvs. să fumeze. Dar, copiii fumătorilor sunt de trei ori mai predispuși să crească și să fie ei înșiși fumători. Acest lucru înseamnă că ei ar putea fi de trei ori mai mult predispuși la boli serioase, dizabilități, sau moarte prematură de la fumat.

Pentru mai multe informații cu privire la sprijinul gratuit NHS disponibil pentru a vă ajuta partenerul să renunțe la fumat, accesați

[www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk)



## q V-a ușura nașterea un copil cu greutate mică la naștere?

- a X Nu. O greutate mică a bebelușului la naștere nu duce la o naștere mai ușoară.
- X De asemenea, cresc riscurile ca bebelușul dvs. să se nască decedat și să fie slăbit și mai susceptibil al boli.

### Modul în care o greutate scăzută la naștere poate dăuna copilului dvs.

Nu numai că o greutate scăzută la naștere nu face nașterea mai ușoară, ci crește riscul de vătămare a bebelușului.

Unele persoane spun că doresc să continue să fumeze pentru a avea un bebeluș mai mic și o naștere mai ușoară. Este adevărat că continuatul fumatului v-a face bebelușul să fie mai mic deoarece a fost depravat de oxigen. Dar acest lucru nu înseamnă că nașterea v-a fi mai ușoară.

O greutate scăzută la naștere crește riscul de naștere a bebelușului decedat și face ca copilul dvs. să fie mai slăbit și crește riscul îmbolnăvirilor cu un risc mare de pierderea auzului, dificultăți de învățare și probleme de vedere, precum și paralizie cerebrală.

## q Pot folosi terapia de înlocuire a nicotinei în timp ce sunt însărcinată?

- a X Ideal ar trebui să renunțați fără a folosi terapia de înlocuire a nicotinei (NRT), dar dacă vă este greu, există mai multe opțiuni care sunt sigure pentru a fi folosite pe durata sarcinii.
- X Amintiți-vă, aveți de patru ori mai multe șanse de a renunța la fumat cu ajutorul NHS-lui.

### Modul în care terapia de înlocuire a nicotinei vă poate ajuta să renunțați cu succes.

Dacă vă v-a ajuta să renunțați la fumat, folosind terapia de înlocuire a nicotinei (NRT) este o opțiune mult mai bună decât continuarea fumatului.

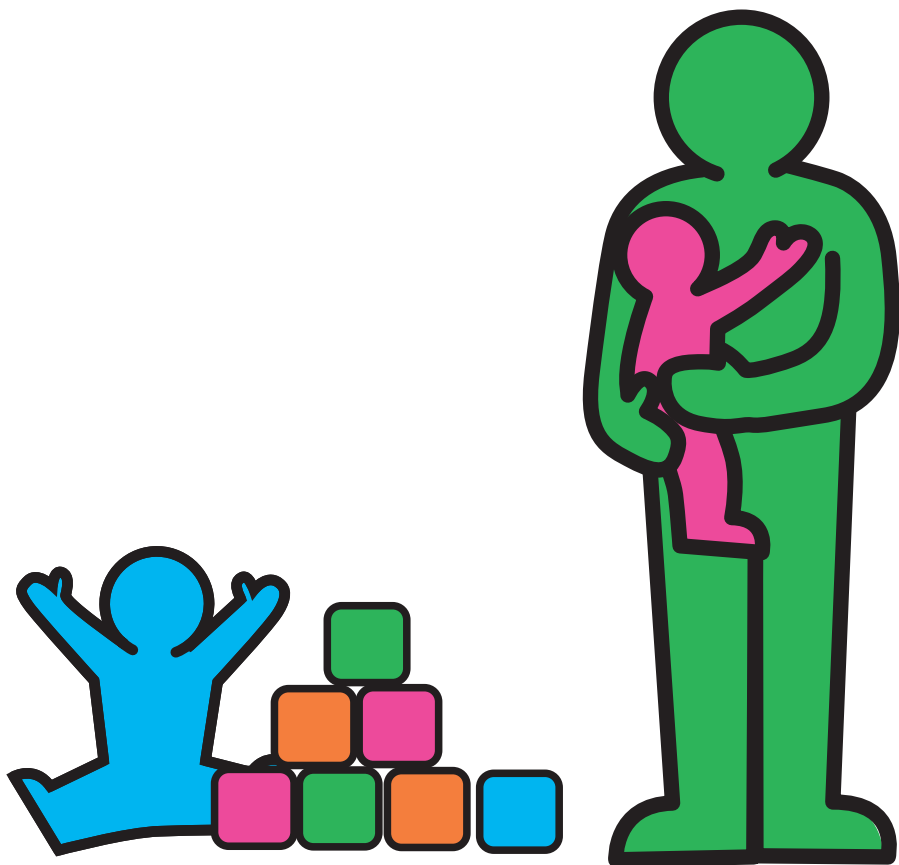
Nicotina folosită în terapia de înlocuire a nicotinei este mai puțin dăunătoare decât chimicalele și otrăvurile din țigări.

Terapia de înlocuire a nicotinei pentru femeii însărcinate este disponibilă în șase forme: pastile, gumă de mestecat, un inhalator, spray nazal, comprimate sau microtaburi. Nu vă îngrijorați dacă sună complicat.

Puteți solicita sfaturi și îndrumări cu privire la terapia de înlocuire a nicotinei de la moașă, vizitatorul de sănătate, GP, farmacist sau un specialist renunțare la fumat pe durata sarcinii.

Și, înainte de a folosi terapia de înlocuire a nicotinei trebuie să aveți o conversație cu un consilier. Numai experții vă pot spune exact ce medicamente ar trebui sau nu ar trebui să folosiți pe durata sarcinii, și aceștia vor fi fericiți să vă ajute.





**Suntem aici pentru a vă ajuta.**

**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

