Njóttu meðgöngunnar

- Borðaðu góðan og næringarríkan mat.
- Hreyfðu þig reglulega eins og þér líkar best.
- Finndu slökunarleið sem hentar þér og þú getur fléttað inn í daglegt líf, t.d. lestur, tónlist, hugleiðslu, leikfimi, gönguferðir eða böð.
- Gerðu eitthvað sérstakt fyrir sjálfa þig eða barnið, eitthvað sem þér finnst gott og skemmtilegt.
- Minntu sjálfa þig á hve vel þér líður og hve öruggt barnið sem þú gengur með er án áhrifa tóbaks, áfengis eða annarra vímuefna.
- Notfærðu þér þjónustu mæðraverndar.

Karítas Ívarsdóttir, ljósmóðir Miðstöð mæðraverndar; Jakobína H. Árnadóttir, verkefnisstjóri Lýðheilsustöð; Þórður Þórkelsson, nýburalæknir, Barnaspítala Hringsins.

LÝÐHEILSUSTÖÐ

HEILSUGÆSLAN
MIÐSTÖÐ MÆÐRAVERNDAR

HRINGURINN BARNASPÍTALI

Hönnun: Sigríður G. Sverrisd.

Reykingar og meðganga

Til hamingju með að eiga von á barni.

Allir verðandi foreldrar óska þess að ófætt barn þeirra verði heilbrigt og hraust. Þegar von er á barni gefst gott tækifæri til að endurskoða daglegar venjur og huga að heilbrigðu líferni, með velferð og heilsu barnsins í huga. Auk þess stuðlar heilbrigt líferni að vellíðan móður á meðgöngu.
Margir verðandi foreldrar velta fyrir sér áhrifum reykinga á meðgöngu og ávinningnum af því að hætta reykingum. Við það vakna oft ýmsar spurningar og vangaveltur.

Hvers vegna að hætta að reykja?

Ávinningurinn fyrir barnið

Fyrir fæðingu

- Ófædda barnið fær meira súrefni
- Meiri líkur eru á að fæðingarþyngd barnsins verði eðlileg og það verði hraustara*
- Minni líkur eru á því að barnið fæðist fyrir tímann

Í fæðingu

- Barnið er betur búið undir fæðinguna. Blóðflæði til barnsins verður betra og það fær meira súrefni

Eftir fæðingu

- Líklegra er að barnið komist heim af fæðingardeildinni á sama tíma og móðirin
- Lungnastarfsemi barnsins verður eðlilegri
- Barnið fær síður kvef, hósta og eyrnabólgur
- Barnið fær síður ofnæmi, astma eða önnur lungnavandamál
- Líkur á vöggudauða minnka
- Barnið verður almennt hraustara og værara þannig að foreldrarnir fá betri svefn og hvíld

Ávinningur fyrir verðandi móður/foreldra

- Meiri líkur eru á því að meðgangan verði eðlileg**
- Ánægja og vellíðan vegna þess sem foreldrarnir eru að gera fyrir eigin heilsu og heilsu barnsins
- Meiri líkur eru á því að brjóstagjöfin gangi vel
- Meiri líkur eru á lengra og heilbrigðara lífi
- Öndunarfæravandamál (hósti, mæði og surg fyrir brjósti) minnka og hverfa. Öndun verður léttari og úthald eykst
- Lyktar- og bragðskyn verður betra
- Góð fyrirmynd fyrir barnið

Hvað finnst verðandi mæðrum jákvætt við að hætta að reykja?

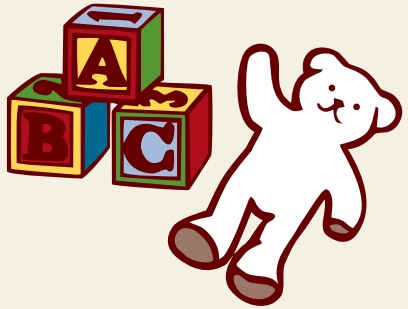
Margar lýsa því hversu mikill léttir fylgir því að hætta að reykja. Þær vilja bæta heilsuna, sjálfrar sín og barnsins vegna, og vera góðar fyrirmyndir. Þær vilja losna við vonda reykingalykt, spara fjármuni og þær sjá fyrir sér bjartari framtíð. Þær finna fyrir jákvæðari tilfinningum og hafa minni áhyggjur. Að hætta að reykja hefur góð áhrif á almenna líðan á meðgöngu og tengsl við ófædda barnið.

Sektarkennd?

Sektarkennd yfir því að reykja á meðgöngu leiðir oft til þess að hin verðandi móðir fer í felur með reykingarnar. Því fylgir oft mikil vanlíðan og einangrunartilfinning sem aðeins reykbindindi getur leyst.

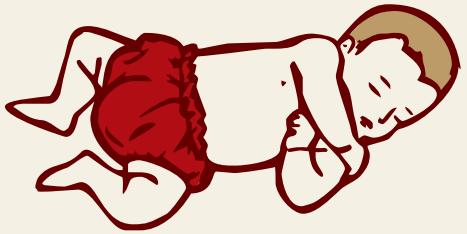
Hafið í huga að...

- Ógleði og uppköst í byrjun meðgöngu dregur oft úr löngun til að reykja – tilvalið er að nýta þetta tækifæri og hætta alveg
- Jafnvel þó reykt hafi verið á fyrstu mánuðum meðgöngunnar fylgir því alltaf mikill ávinningur að hætta
- Hver einasta sígaretta, sem sleppt er að reykja, bætir vaxtarskilyrði og líðan barnsins í móðurkviði
- Það er heilsufarsleg fjárfesting að hætta strax að reykja



* Börn mæðra, sem reykja á meðgöngunni, fæðast að meðaltali léttari, styttri og með minna höfuðmál en börn mæðra sem ekki reykja. Vaxtarskerðing hefur jafnframt áhrif á vöxt heila og annarra líffæra (þau verða minni en ella). Talið er að reykingar á meðgöngu sé ástæða allt að 15% fyrirburafæðinga og 20-30% af öllum léttburafæðingum.

** Helstu vandamál á meðgöngu af völdum reykinga eru fylgjulos (veldur blæðingu), fyrirsæt fylgja (fylgjan lokar leghálsi), legvatnið fer of snemma og barnið fæðist fyrir tímann.



Efasemdir og áhyggjur

Get ég kannski ekki hætt að reykja?
Hefur það ekki slæm áhrif á barnið ef ég verð bara stressuð yfir því að mega ekki reykja?
Mér hefur verið sagt að barnið fái fráhvarfseinkenni ef ég hætti snögglega!
Það er ekkert óeðlilegt að hugsanir eins og þessar leiti á hugann en þær valda óþarfa áhyggjum. Móðirin hefur möguleika á að hætta reykingum og barninu líður alltaf betur um leið og móðirin hættir að reykja. Blóðflæðið um fylgjuna til barnsins eykst og þar með fær barnið meira súrefni og næringu. Reykingar eru verri fyrir barnið en fráhvarfseinkenni eða streita.

Vinkona mín reykti pakka á dag og eignaðist heilbrigt barn
Áhættan, sem fylgir reykingum á meðgöngu, er vel þekkt. Verðandi móðir ætti alltaf að vega og meta áhættuna, sem hún tekur með því að reykja á meðgöngu, á móti ávinningnum af því að reykja ekki. Vilji hún búa barni sínu bestu skilyrði ætti hún ekki að reykja.

Mun ég þyngjast mikið ef ég hætti að reykja?
Íslenskar rannsóknir hafa sýnt að ofþyngd og offita eru ekki síður vandamál hjá barnshafandi konum sem reykja en þeim sem ekki reykja. Til að stuðla að hæfilegri þyndaraukningu á meðgöngu, eftir að hætt er að reykja, skiptir mestu máli að hreyfa sig reglulega og borða fjölbreytta holla fæðu, með ríkulegu úrvali ávaxta og grænmetis. Ef áhyggjur vakna af þyngdaraukningu er hægt að fá viðtal við næringarráðgjafa í mæðraverndinni.

Ég hef oft reynt að hætta en það hefur ekki tekist
Margir þurfa að reyna oftar en einu sinni til að ná árangri. Hafirðu reynt að hætta, en ekki tekist, þýðir það að þú ert reynslunni ríkari. Mikilvægt er að læra af reynslunni. Hvað var jákvætt við að hætta? Hvað reyndist erfitt? Hverju getur þú breytt til þess að stuðla að reykbindindi? Horfðu á það sem er jákvætt í stað þess neikvæða. Hugsaðu um hversu góð áhrif þetta mun hafa á þig og barnið. Hikaðu ekki við að leita þér hjálpar.

Stuðningur maka og fjölskyldu hjálpar

Það er sameiginlegt verkefni verðandi foreldra að hætta að reykja á meðgöngu.
Báðir foreldrar þurfa að sýna ábyrgð gagnvart hinu nýja lífi og hætta að reykja til að stuðla að betri heilsu og framtíð barnsins. Það getur hjálpað að leita stuðnings hjá foreldrum, vinum, kunningjum og vinnufélögum. Reynslan sýnir að barnshafandi konum gengur betur að hætta að reykja fái þær til þess stuðning.

Nikótínlyf á meðgöngu

Notkun nikótínlyfja kemur til greina fyrir verðandi móður sem á í erfiðleikum með að hætta að reykja en mikilvægt er að leita ráða hjá ljósmóður eða lækni.

Undirbúningur fyrir brjóstagjöf

Brjóstagjöf gengur betur hjá móður sem reykir ekki. Reykingar draga úr framleiðslu á hormóninu prólaktín sem er nauðsynlegt til að framleiða brjóstamjólkina. Mæður, sem reykja, framleiða þar af leiðandi minni mjólk en þær sem reykja ekki og hætta því oft fyrr með börn sín á brjósti.

Óbeinar reykingar

Barn verður ekki aðeins fyrir áhrifum af tóbaksreyk ef móðir þess reykir heldur einnig ef hún andar að sér tóbaksreyk frá öðrum. Tóbaksreykur skilar sér einnig til barnsins í móðurkviði. Mikilvægt er að verðandi móðir sé ekki í reykmettuðu umhverfi og að aðrir sýni henni þá tillitssemi að reykja ekki í návist hennar.

Hverjir veita ráðgjöf og fræðslu

Stuðningur til reykleysis á meðgöngu, Miðstöð mæðraverndar: 585 1400
Ráðgjöf í reykbindindi, grænt númer: 800 6030
Lýðheilsustöð: 5 800 900
Krabbameinsfélagið: 540 1900
Heilsugæslustöðvar um land allt

Heimasíður með upplýsingum um aðstoð til reykleysis

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

Skref fyrir skref nær takmarkinu... heilbrigðari móðir, heilbrigðara barn

Hér er áætlun sem hægt er að fylgja, skref fyrir skref, í átt til reykleysis. Nauðsynlegt getur verið að fá stuðning hjá ljósmóður, lækni eða hjá reyksímanum 800-6030. Bæklingurinn „Hættu fyrir lífið", sem er til á öllum heilsugæslustöðvum, getur komið að gagni þegar þessi skref eru tekin.

1. skref **Skrifaðu hjá þér:**

- Hvenær þú reykir
- Af hvaða tilefni þú reykir
- Úrræði, þ.e. hvað þú getur gert í staðinn fyrir að reykja
- Gerðu áætlun

2. skref

- Skrifaðu þínar ástæður fyrir því að vilja hætta að reykja, a.m.k. eina ástæðu fyrir sjálfa þig og eina fyrir barnið
- Reiknaðu út hversu mikið þú sparar við það að hætta að reykja og sjáðu fyrir þér í hvað þú getur notað peningana

3. skref

- Settu þér markmið og skrifaðu á blað hvernig þú ætlar að ná þeim
- Minntu þig á hvers vegna þú vilt hætta að reykja
- Líttu reglulega á markmiðin til þess að minna þig á þau

4. skref

- Ákveddu dag til að hætta, veldu dag sem þér finnst heillavænlegastur. Haltu þig við þann dag
- Biddu reykingafólk að sýna þér tillitssemi og reykja ekki í návist þinni

5. skref

- Undirbúðu þig vel
- Gerðu eitthvað fyrir sjálfa þig og barnið sem þú átt von á (slökun, sund, gönguferð, bakstur, bíóferð, kauptu eitthvað fallegt ...)
- Reyndu að gera þér grein fyrir hvaða aðstæður og hugsanir það eru sem stefna reykbindindinu í hættu. Ef eitthvað af því er til staðar er gott að fjarlægja það eða finna leið til að bregðast við því
- Ekki gefast upp þó þú misstígir þig og reykir eina sígarettu

6. skref – Hætt að reykja

- Til hamingju með að vera hætt að reykja
- Minntu þig á hvers vegna þú vildir hætta
- Hvernig heldurðu að ófædda barninu þínu líði núna?
- Hlúðu að sjálfri þér og skapaðu umhverfi sem veitir þér öryggi og vellíðan
- Ef þú finnur fyrir streitu og pirringi er það merki um að líkaminn sé að jafna sig á nikótínleysinu
- Hafðu ávexti eða vatn við höndina þegar reykingalöngunin grípur þig
- Hreyfðu þig daglega
- Notaðu orkuna á jákvæðan hátt. Er allt tilbúið fyrir barnið?
- Þú ert byrjuð að gefa sjálfri þér og barninu þínu fyrirheit um góða framtíð, um það snýst þetta

Efni í tóbaksreyk:

Í sígarettum eru yfir 4000 efni, mörg krabbameinsvaldandi.
Þau sem nefnd eru hér eiga öll greiða leið til fóstursins í gegnum fylgjuna.

Kolsýrlingur: Eitruð lofttegund sem myndast þegar kveikt er í sígarettu. Kolsýrlingur dregur úr súrefnisflæði til barnsins í móðurkviði og slíkt getur dregið úr vexti þess.

Nikótín: Öflugt, skjótvirkt efni sem veldur fíkn. Eitt mest vanabindandi efni sem til er. Nikótín dregur saman æðar í fylgju og minnkar flutning súrefnis til barnsins.

Aseton: Almennt notað sem leysir, t.d. til að hreinsa burt naglalakk.

Formaldehýð: Eitrað í snertingu við húð, við innöndun og inntöku. Notað til að varðveita líkamsleifar.

Bensen: Notað sem leysir og við efnaframleiðslu. Getur valdið krabbameini og er hættulegt við innöndun, snertingu við húð og inntöku.

Benzó(a)pýren: Getur valdið krabbameini, arfgengum skaða, dregið úr frjósemi og skaðað barn í móðurkviði.