

A baby with blue eyes is holding a large red circular sign with a white diagonal line over a cigarette, indicating a 'no smoking' sign. The background is a soft pink color.

PUŠENJE I TRUDNOĆA

Izaberite zdravlje za Vas i vaše dijete

J.U. Zavod za javno zdravstvo Kantona Sarajevo

J.U. ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO KANTONA
SARAJEVO



P.I. INSTITUTE FOR PUBLIC
HEALTH OF CANTON
SARAJEVO

PUŠENJE I VAŠA NEROĐENA BEBA

Ako Vaše zdravlje nije dovoljan razlog da prestanete pušiti, onda bi trebalo da bude zdravlje vašeg djeteta. Pušenje tokom trudnoće utiče na vas i zdravlje vaše bebe prije, tokom i nakon njenog rođenja. Nikotin (supstanca koja izaziva ovisnost u cigaretama), ugljični monoksid i brojni drugi otrovi koje udišete iz cigarete prenose se kroz vaš krvotok i odlaze direktno do vaše bebe.

Što više cigareta pušite dnevno, veće su šanse da Vaša beba razvije mnoge zdravstvene probleme. Ne postoji "sigurna količina" pušenja tokom trudnoće.





SVAKA CIGARETA KOJU
PUŠITE SADRŽI PREKO

4000

hemikalija

tako da pušenje u trudnoći šteti
ne samo Vama nego i vašoj
nerođenoj bebi



Cigarete smanjuju dotok kisika ka bebi.
Kao rezultat ovoga, bebino srce mora
jače lupati svaki put kada pušite.

Zaštita bebe od duhanskog dima je jedna od najboljih
stvari koje možete učiniti kako biste djetetu pružili
zdrav početak života. Možda je teško prestati pušiti,
ali nikada nije prekasno za prekid pušenja.

PASIVNO PUŠENJE MAJKE ŠTETI BEBI

Dim koji izgara iz vrha cigarete zapravo sadrži više štetnih tvari (katran, ugljični monoksid, nikotin i druge) od dima koji udiše pušač.

Pasivno pušenje može smanjiti porođajnu težinu bebe i povećati rizik od mrtvorodenosti. Za bebe čiji su roditelji pušili veća je vjerojatnoća da će biti primljene u bolnicu zbog bronhitisa i upale pluća tokom prve godine života.

Bebe i djeca izloženi pasivnom dimu mogu također razviti astmu, alergije, češće infekcije pluća i uha, te su pod većim rizikom za sindrom iznenadne smrti dojenčadi (SIDS).



Prednosti Prestanka Pušenja u Trudnoći



smanjiti ćete rizik od komplikacija u trudnoći i pri porođaju



veća je vjerojatnoća da ćete imati zdraviju trudnoću i zdraviju bebu



smanjiti ćete rizik od mrtvorodenosti



manja je vjerojatnoća za prerani porod nakon kojeg se beba mora suočiti sa dodatnim problemima disanja, hranjenja i zdravlja koji često idu uz preuranjenost



manje šanse da se beba rodi podhranjenja: bebe žena koje puše su u prosjeku 200g lakše od drugih beba, što može izazvati probleme tokom i poslije porođaja. Na primjer, veća je vjerojatnoća da će beba majke pušača imati problema sa čuvanjem tjelesne toplote i da će biti sklonija infekcijama



smanjiti ćete rizik od SIDS-a (sindrom iznenadne smrti dojenčeta)

Savjeti koji vam mogu pomoći da prestanete pušiti



- Sakrijte šibice, upaljače i pepeljare
- Odredite u domu prostoriju za nepušače ili potpuno zabranite pušenje u kući/stanu
- Zamolite ljude koji puše da ne puše oko vas
- Pijte manje napitaka sa kofeinom. Kofein može stimulirati vašu potrebu za pušenjem. Također izbjegavajte alkohol, jer može povećati vašu potrebu za pušenjem i može biti štetan za vašu bebu
- Promijenite svoje navike vezane za pušenje. Ako pušite za vrijeme vožnje ili kada ste pod stresom, pokušajte da drugim aktivnostima zamijenite pušenje
- Čuvajte bombone ili žvakaće gume (po mogućnosti bez šećera) za vrijeme kada dobijete potrebu za pušenjem
- Ostanite aktivni kako biste izbjegli pušenje i pomogli da se oslobodite napetosti: prošetajte, vježbajte, pročitajte knjigu ili pokušajte s novim hobiem
- Potražite podršku od drugih. Pridružite se grupi za podršku ili programu za prestanak pušenja
- Nemojte ići na mjesta na kojima puši veliki broj ljudi, kao što su barovi ili klubovi, i prostori za pušenje u restoranima

KAKO PRESTANAK PUŠENJA MOŽE POMOĆI VAMA I VAŠOJ BEBI?

Najbolje vrijeme za prestanak pušenja je prije nego što zatrudnite, ali prestanak pušenja u bilo koje vrijeme tokom trudnoće može pomoći bebi da bolje započne život.

Kada prestanete pušiti:

- Vaša beba dobija više kiseonika, čak i nakon samo jednog dana od prestanka pušenja
- Vaša beba će bolje rasti i razvijati se
- Manja je vjerovatnoća da se beba rodi prerano
- Imati ćete više energije i lakše disati
- Manje je vjerovatno da ćete razviti srčane bolesti, moždani udar, rak pluća, bolesti pluća i druge bolesti povezane sa pušenjem



KAKO ĆU SE OSJEĆATI UKOLIKO PRESTANEM PUŠITI TOKOM TRUDNOĆE?

Prednosti nepušenja počinju u prvim danima od prestanka pušenja. Nakon što prekinete, vaše i bebino srce će se vratiti u normalu, a vaša beba će imati manje šanse da razvije probleme sa disanjem.

Moguće je da ćete imate simptome povlačenja jer je vaše tijelo naviklo na nikotin, supstancu odgovornu za ovisnost o cigaretama. Možete žuditi za cigaretama, biti razdražljivi, osjećati se vrlo gladnim, često kašljati, imati glavobolje ili imate poteškoća u koncentraciji.

Simptomi ustezanja su samo privremeni. Najjači su kada prvi put prekinete ali ćete nestati u roku od 10-14 dana. Podsjetite se da su to znakovi da je vaše tijelo bilo pod uticajem štetnih hemikalija te da se oporavlja. Zapamtite da je simptome odvikavanja lakše liječiti od mnogih bolesti koje pušenje može izazvati. Ako popustite pritisku i započnete ponovo pušiti, ne gubite nadu. Od ljudi koji su krenuli sa prekidom pušenja, 75% se vraća staroj navici. Većina pušača prekida tri puta prije nego što uspiju u potpunosti prestati pušiti.



NIKOTINSKA ZAMJENSKA TERAPIJA (NZT)

Nikotinsku zamjensku terapiju možete koristiti tokom trudnoće ako će vam pomoći da prestanete pušiti, a da ne možete prestati bez nje na drugi zdraviji način.

NZT sadrži samo nikotin i ništa od drugih štetnih hemikalija koje se nalaze u cigaretama, tako da je to mnogo bolja opcija od nastavka pušenja.

NZT je dostupan kao: nikotinski flasteri, žvakaće gume, inhalatori, sprej za nos, sprej za usta, pastile i sl.

NZT flastere treba koristiti ne više od 16 sati u bilo kom 24-časovnom periodu. Najbolji način da se držite ovog vremenskog perioda je da uklonite flaster prije spavanja.



E-CIGARETE U TRUDNOĆI

E-cigarete ne proizvode katran i ugljen monoksid, dva glavna toksina u dimu cigareta. Ugljen monoksid je posebno štetan za bebe koje se razvijaju. Pare iz e-cigarete sadrže neke od potencijalno štetnih hemikalija koje se nalaze u dimu cigareta, ali sa mnogo nižim nivoima.



E-cigarete dozvoljavaju da udišete nikotin kroz paru, a ne dim. Cigarete ispuštaju nikotin zajedno sa hiljadama štetnih hemikalija. E-cigarete su prilično nove i još uvijek postoje neke stvari koje ne znamo. Ako vam e-cigareta pomaže da prestanete pušiti, mnogo je sigurnija alternativa za vas i vaše dijete nego nastavak pušenja cigareta.

Dojenje i Pušenje

Žene koji puše cigarete u trudnoći predstavljaju ozbiljnu prijetnju za vlastito zdravlje i zdravlje svoje djece. Ove zdravstvene prijetnje se nastavljaju i nakon rođenja kada su bebe pasivno izložene nikotinu i drugim toksičnim sastojcima dima cigareta u okolnom zraku, majčinom mlijeku ili oboje.

Žene se snažno ohrabruju da doje, ali žene koje puše imaju veću vjerovatnoću manje količine mlijeka. Pušenje ≥ 10 cigareta svakodnevno negativno utiče na proces laktacije, smanjenjem proizvodnje mlijeka i mijenjanjem sastava mlijeka, kao što je smanjenje sadržaja joda u mlijeku. Dojena djeca čije su majke pušile ≥ 5 cigareta dnevno imaju češće simptome kao što su kolike i razdražljivost koje mogu na kraju uzrokovati rano odbiće dojke.

Pored toga, zato što je pušenje povezano sa poremećajima spavanja kod adolescenata i odraslih, naučnici su počeli da istražuju obrasce spavanja beba koje su dojile majke koje puše. Otkrili su da dojenčad majki koje puše prije dojenja imaju kraće vrijeme spavanja i izmijenjenu formu sna.



