

«من وقتی که حامله می شوم، سیگار را ترک می کنم.»

خیلی ها اینطور فکر می کنند. مسلماً بهترین کار این است که سیگار را قبل از حاملگی ترک کنید، ولی اگر این کار را نکردید هر چه زودتر ترک کنید. در اینجا حقایق ذکر شده که تنباکو چه تاثیری در حاملگی دارد و راهنماییهایی که شما چگونه ترک کنید.

مهم است که بدانید.

اکسیژن

در هوایی که ما تنفس می کنیم اکسیژن وجود دارد، که برای زندگی ضروری است. در ریه ها، اکسیژن به سلول های خون منتقل می شود و سپس آن را به بدن منتقل می کند. جنین اکسیژن را از طریق خون در بند ناف و جفت دریافت می کند.

کربن مونوکسید

وقتی که شما سیگار یا قلیان می کشید شما گاز مونوکسید کربن را تنفس می کنید. این همان گاز سمی است که در دود آگروز ماشین ها وجود دارد. مونوکسید کربن اکسیژن را بیرون می کند و یک قسمتی از جای اکسیژن را در خون می گیرد. کمبود اکسیژن رخ می دهد. بچه شما به همان اندازه ای که شما سیگار می کشید مونوکسید کربن دریافت می کند ولی بچه نمی تواند مونوکسید کربن را از طریق نفس کشیدن بیرون دهد و بایستی این را از طریق ناف و جفت دفع کند. این کار بیشتر وقت می برد. اگر شما چندین بار در روز سیگار می کشید در این صورت بچه شما همیشه مونوکسید کربن در خودش دارد و این باعث کمبود اکسیژن ثابت می شود.

نیکوتین

وقتی که شما سیگار می کشید یا نسوار مصرف می کنید، نیکوتینی که دریافت می کنید باعث جمع شدن رگ های خون شما می شود. این نیز حتی در جفت رخ می دهد که پر از رگ های خونی است. وقتی رگ های خونی در جفت جمع و گرفته می شود، به بچه هم اکسیژن و هم تغذیه کمتر می رسد.

سیگار کشیدن غیرفعال

اگر شما باردار هستید، از بودن در محل هایی که دود سیگار وجود دارد خودداری کنید. خانمهایی که پارتنر آنها سیگاری است، خطر سقط جنین برای آنها بیشتر می شود.

سوال و جواب

چه خطراتی با کشیدن سیگار در طول زمان بارداری وجود دارد؟ من می خواهم حقایق را بدانم.

اگر مادر هنگام بارداری سیگار می کشد خطر عوارض جانبی مانند سقط جنین، جدا شدن جفت، زایمان بچه مرده، زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد و نقص هایی مانند شکاف کام، شکاف فک و شکاف لب خواهد بود. حتی صدمات دیگر، مثل پاچنبری و نقص های قلبی می تواند به مصرف دخانیات ربط داشته باشد. در دوران نوزادی کودکان خانمهایی که در زمان بارداری سیگار کشیده اند نسبت به بچه هایی که والدین آنها سیگاری نیستند بیشتر آسیب پذیر و در معرض بیماری اند. خطر مرگ ناگهانی نوزاد سه برابر است. حتی دچار شدن به بیماری دیابت و یا چاقی این کودکان بیشتر می شوند.

و کدام خطرها با مصرف نسوار وجود دارد؟

اگر مادری در طول بارداری نسوار مصرف کند، باعث افزایش خطر سقط جنین، زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد، مسمومیت بارداری و شکاف کام، شکاف فک و شکاف لب می شود.

من وقتی که بچه قبلی را داشتم سیگار می کشیدم و او کاملاً سالم بود.

یک افزایش خطر به این معنی نیست که همه تحت تاثیر قرار می گیرند. ولی جنین تحت تاثیر منفی قرار می گیرد اگر مادر سیگار بکشد. کمتر حرکت می کند و ضربان قلب افزایش پیدا می کند. کودکانی که به نیکوتین عادت می کنند در طول زمان زایمان نسبت به بچه های دیگر بیشتر جیغ جیغو هستند.

اگر سیگار بکشم بچه کوچکتری بدنیا خواهم آورد و زایمانم آسانتر خواهد بود؟

بله، خطر اینکه بچه لاغرتر شود وجود دارد برای اینکه شما تغذیه کافی نداشته اید. این هم برای سلامتی نوزاد تازه به دنیا آمده و هم در زندگی آینده او باعث مشکل میشود. بعلاوه یک بچه کوچکتر ضمانتی نیست که زایمان آسانتری داشته باشید.

من در حال حاضر چهار ماهه باردار هستم. آیا برای ترک سیگار دیر شده است؟

دیر نشده است. ترک تنباکو هم خیلی مثبت برای شما و هم کودک شما است. هر چه زودتر در طول زمان بارداری ترک کنید، بهتر است.

استراتژیها. به این فکر کنید که در کدامین موقعیت ها هوس شما به تنباکو بیشتر می شود. از موقعیتهایی که باعث می شود شما تمایل به سیگار کشیدن پیدا کنید، دوری کنید. چند تا فوت و فن فکر کنید که وقتی میل به سیگار کشیدن پیدا می کنید آنها را استفاده کنید. یک لیوان آب کمک می کند، ترجیحا با لیمو در آن. آنها که نوسار مصرف می کنند می توانند یک قطعه زنجبیل تازه زیر لب خود بگذارند. برای جلوگیری از هوس گرسنگی، بطور منظم غذا بخورید، زیرا این می تواند به عنوان هوس تنباکو احساس شود. برای کاهش هوس تنباکو و ناراحتی ناشی از پرهیز، فعالیت های بدنی می تواند کمک کند. کارهای خوشایند انجام دهید، خودتان را با کاری مثبت مشغول کنید.

ابزار کمکی. داروی ترک دخانیات ناراحتی های ناشی از پرهیز را تسکین می دهد و درصد موفق شدن ترک دخانیات را افزایش می دهد. در طول زمان بارداری شما بایستی در استفاده کردن مواد ی که جنین را تحت تاثیر بگذارد محتاط باشید. اگر شما ابزار کمکی نیاز دارید، با دکتر خود و یا دکتر مامای خودتان صحبت کنید. معمولا مقدار خیلی کم داروی نیکوتین را تجویز می کنند و از آنها در موقع نیاز در طول روز استفاده می شود. از برچسب نیکوتین، که پیوسته نیکوتین را می رساند، بایستی پرهیز شود.

کمک بگیرید.

- دکتر مامای شما و یا دکتر شما بیشتر وقتها می تواند به سوالات شما در مورد تنباکو جواب بدهد.
- از یک نفر آموزش دیده ترک تنباکو کمک بگیرید. در بیشتر مرکز های سلامتی - و درمان وجود دارد، و حتی می تواند در MVC، بیمارستان و مراکز خدمات دندان پزشکی هم باشد.
- خط تلفن ترک سیگار ۸۴۰۰۰۰ - ۰۲۰، راهنمایی و حمایت رایگان برای ترک سیگار و نوسار می دهد.
- خیلی ها از اپلیکیشن های **Rökfri** (بزرگسالان) و **Fimppaa** (نوجوانان) کمک گرفته اند.
- بیشتر در مورد ترک تنباکو در سایت **TobaksStopp.Nu** بخوانید.

اگر من دخانیات را ترک کنم باعث استرس من می شود و این برای بچه من خوب نیست.

هیچ تحقیقاتی نشان نداد که ترک کشیدن سیگار در زمان بارداری خطرناک است، حتی اگر شما دچار ناراحتی های ناشی از پرهیز بشوید. آرامشی که شاید شما احساس می کنید وقتی یک سیگار می کشید یک آرامش جعلی است، چون در واقع شما مقدار استرس خود را در بدن زیاد می کنید، فشار خون و ضربان قلبتان را بالا می برید. علاوه بر این شما فشار را به جنین افزایش می دهید که باعث بالا رفتن نبض و دریافت خون دارای اکسیژن کمتر می شود.

قلیان چه جور است؟

قلیان کشیدن، می تواند در طول زمان زایمان به جنین صدمه بزند، و به نظر می رسد که به عنوان مثال باعث وزن کم نوزاد در زایمان و مشکل تنفس در زمان تولد باشد.

آیا می توانم سیگار الکترونیکی شروع کنم؟ من شنیده ام که آنها بی ضرر هستند.

سیگار های الکترونیکی یک محصول نسبتا جدید هستند و ما امروز نمی دانیم خطرات استفاده از آنها چیست. اگر سیگار الکترونیکی دارای نیکوتین باشد این خطری است برای جنین چون مواد غذایی کمتری دریافت می کند.

برای ترک دخانیات کارهای زیر را انجام دهید.

یک تاریخ برای توقف تعیین کنید. تصمیم بگیرید که چه زمانی می خواهید ترک کنید. این خیلی عادی است که آدم یک یا چند هفته وقت نیاز دارد که خود را برای ترک دخانیات آماده کند، ولی عده ای هم مستقیما ترک می کنند.

در روز تعیین شده یک دفعه ترک کنید. سیگارهایی که یک دفعه ترک می کنند شانس دو برابر دارند که موفق به ترک کردن شوند تا آنهایی که سعی می کنند کم کم سیگار را ترک کنند.

تنباکو را کاملا از دسترس دور کنید. تمام سیگار ها و قوطی های نوسار را دور بریزید.

ناراحتی ناشی از پرهیز. وقتی که شما دخانیات را ترک کردید تا مدتی به شما احساس سرگیجی، بی تمرکز، بی قراری و خلق و خوی بد دست می دهد. این میگذرد. این را بیشتر در روزهای اول احساس خواهید کرد، بعد از آن بیشتر و بیشتر کاهش می یابد و معمولا بعد از ۲ تا ۴ هفته از بین می رود.

اطلاعات از روان شناسان بر علیه تنباکو. سایت های psykologermottobak.org, tobaksstopp.nu این برکه اطلاعاتی با کمک مالی از سازمان بهداشت عمومی تولید شده است.

ترجمه شده از منطقه سورم لند با همکاری روان شناسان بر علیه تنباکو و شبکه ارتقا سلامت مراقبت های پزشکی و سلامت.