



Shtatzënia dhe pirja e duhanit

Të gjithë prindërit e ardhshëm dëshirojnë që fëmija i tyre të jetë natyrisht, gjithmonë i shëndetshëm.

Qysh në momentin kur pritet të vijë në jetë një fëmijë, është dhënë një shans i mirë për të reflektuar mbi mënyrën e përditshme të jetesës, duke u përpjekur për të pasur një jetesë sa më të shëndetshme, me qëllim mbarëvajtjen dhe shëndetin e fëmijës. Duke ndaluar pirjen e duhanit gjatë shtatzënisë, ju rritni mundësinë që fëmija të jetë i shëndetshëm, pesha e lindjes së fëmijës të jetë normale dhe në këtë mënyrë minimizoni mundësinë e lindjes së parakohshme. Gjithashtu, qarkullimi dhe dërgimi i gjakut tek fetusi është më i mirë, si dhe ka më tepër mundësi që pas lindjes, të ushqyerit me qumështin e gjirit të nënës, të jetë pa probleme. Fëmijët e prindërve që nuk pinë duhan janë më të mbrojtur ndaj alergjive, astmës dhe sëmundjeve në rrugët e frymëmarrjes. Gjithashtu, këta fëmijë bëhen më të qetë dhe kështu prindërit mund të flenë ose të çlodhen më mirë.

Për arritjen e qëllimit, pra për të ndaluar pirjen e duhanit, shumica e grave duhet të përpiqet më shumë se një herë. Mendoni sa mirë do të ishte kjo për ju dhe fëmijën. Mos ngurroni për të kërkuar ndihmë.

Përvoja ka treguar se, gratë shtatzëna që kanë mbështetje, e kanë më të lehtë të ndalojnë pirjen e duhanit. Është një detyrë e përbashkët e prindërve të ardhshëm, të ndalojnë pirjen e duhanit gjatë shtatzënisë.

Përdorimi i ilaçeve nikotinë është i lejueshëm për nënat e ardhshme, në rastet kur ato kanë vështirësi në ndalimin e pirjes së duhanit. Për këtë, është e rëndësishme që të këshillohet më parë me maminë apo mjekun.

Në përbërje të cigareve janë mbi 4000 përbërës, shumë prej të cilave shkaktojnë sëmundjen e kancerit. Të gjithë këta përbërës, tejkohen drejtpërdrejt tek fetusi nëpërmjet plaçentës. Fëmija në barkun e nënës, ndikohet jo vetëm nga duhani që pi nëna, por edhe nga tymi që ajo thith prej të tjerëve. E rëndësishme është që nëna e ardhshme, të mos qëndrojë në ambiente ku pihet duhan, por nga ana tjetër duhet që edhe të tjerët, të tregojnë respektin e duhur për të, duke mos pirë duhan në ambientet ku ajo është e pranishme.

Cilët ofrojnë këshillime dhe edukim

Mamitë e konsultoreve të grave pranë të gjitha qendrave shëndetësore të vendit.

Infermieret e konsultoreve për fëmijët e porsalindur dhe të vegjël pranë qendrave shëndetësore.

Mjekët nëpër konsultore, për fëmijët e porsalindur dhe të vegjël, pranë qendrave shëndetësore.

Drejtorja e konsultoreve të grave: 5851400

Këshilla mbi pirjen e duhanit: nr. jeshil: 800-6030

Shoqata e sëmundjeve të kancerit: 540-1900

Qendra shëndetësore: 5800-900

Farmacitë “Lyf og heilsu”

Faqe elektronike me informacione ndihmëse mbi parandalimin e duhanit:

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.reyklaus.is

www.ljosmodir.is

www.givingupsmoking.co.uk

www.smokefreefamilies.org