



التدخين والحمل

الجميع يتمنون ان يكون طفلهم سليم وبصحة جيدة. في بداية الحمل او في حال حصول الامل بانجاب طفل جديد، من المفضل ان نراقب عاداتنا اليومية الصحية، اخذين صحة المولود بعين الاعتبار، وذلك بالتوقف عن التدخين، حين التوقف عن التدخين خلال الحمل نضمن بذلك صحة سليمة للطفل المنتظر، وزن الطفل المولود يكون طبيعيا والاحتمالات اقل بان يولد قبل الموعد، كذلك فان تدفق الدم للطفل خلال فترة الحمل يكون سليما، وكذلك فان احتمالات الرضاعة الطبيعية بعد الولادة تكون جيدة. الاطفال الذين ينشأون في بيئة حيث لا يدخل الوالدين يكون احتمالات اصابتهم بالحساسية اقل، مثل الازمة الصدرية وامراض التنفس، ويكونون اقل تعباً وبذلك يحصل الوالدين على نوم اكثر وراحة. العديد من الناس يحاولون التوقف عن التدخين اكثر من مرة حتى يتم لهم ذلك، فكري بمدى التأثير الايجابي على الاطفال و عليك، لا تتواني في طلب المساعدة، التجارب اثبتت ان التوقف عن التدخين لدى الامهات اللواتي طلبن المساعدة كانت ايجابية اكثر. ان التوقف عن التدخين هو عمل مشترك بين الوالدين خلال فترة الحمل. استعمال دواء النيكوتين هو المفضل في حالة ان الام التي تجد صعوبة في التوقف عن التدخين، ومن المهم طلب المساعدة من الطبيب او القابلة القانونية. في السجارة الواحدة حوالي 4000 مادة، المسببة للسرطان، وكذلك فهي مواد مساعدة على الاجهاض وعدم اكتمال فترة الحمل، ان تأثير التدخين يؤثر على الطفل ليس فقط في حالة الام المدخنة، بل ايضا حين استنشاقها للدخان حين يدخل الاخرين. من المهم ان لا تتواجد الام في مناطق التدخين وعلى الاخرين ان يظهروا لها التفهم الكامل بعدم التدخين بالقرب منها.

من الذي يقدم النصيحة والاستشارة

القابلات القانونيات في حماية الام في جميع مراكز الصحة في الدولة
الممرضات في قسم حماية الاطفال والاطفال الصغار في مراكز الصحة
الاطباء في قسم الاطفال في مراكز الصحة
مراكز حماية الام : 5851400
النصائح وضبط التدخين - الخط الاخضر - 8006030
جمعية السرطان : 5401900
مركز الصحة الوطني : 5800900
الصيدليات

المعلومات المتوفرة على الصفحات الالكترونية للمساعدة على التوقف عن التدخين

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.reyklaus.is

www.ljosmodir.is

www.givingupsmoking.co.uk

www.smokefreefamilies.org