



Palenie a ciąża

Wszyscy przyszli rodzice pragną aby ich dziecko było **całe i zdrowe**.

Gdy spodziewamy się dziecka powinniśmy prześledzić nasze codzienne życie, nawyki tak, aby były one jak najlepsze dla naszego dziecka. Decydując się na rzucenie palenia podczas ciąży, zapewnisz zdrowie swojemu dziecku, jego waga będzie prawidłowa oraz zmniejszy się prawdopodobieństwo przedwczesnego porodu. Również krążenie krwi dziecka podczas ciąży jest lepsze a karmienie piersią będzie przebiegało dużo lepiej. Dzieci osób niepalących rzadziej chorują na astmę, choroby górnych dróg oddechowych czy też mają uczulenia.

Wiele osób kilkakrotnie próbuje rzucić palenie zanim na dobre im się uda. Wystarczy tylko pomyśleć jak dobry będzie miało to wpływ na nas i dziecko. Nie wahaj się poprosić o pomoc. Doświadczenia dowodzą, iż kobietom w ciąży łatwiej rzucić palenie po otrzymaniu pomocy. To wspólne zadanie dla obojga przyszłych rodziców aby rzucić palenie podczas ciąży.

Kobietom ciężarnym mającym problemy z rzuceniem palenia poleca się również stosowanie preparatów nikotynowych jednak zawsze najpierw należy skonsultować się z lekarzem lub położną.

W papierosach znajduje się ponad 4000 związków, wiele z nich jest rakotwórczych.

Wszystkie przenikają do płodu poprzez łożysko. Dziecko w łonie matki nie tylko narażone jest na pobieranie nikotyny od palącej matki ale również gdy przebywa ona w zadymionych pomieszczeniach. Ważnym jest więc fakt aby nie przebywała ona w zadymionym otoczeniu oraz aby inni okazali jej uprzejmość nie paląc w jej towarzystwie.

Gdzie można uzyskać więcej informacji i kursów:

Położne w ośrodkach zdrowia w całym kraju.

Pielęgniarki na oddziałach dla noworodków i małych dzieci w ośrodkach zdrowia.

Lekarze na oddziałach dla noworodków i małych dzieci w ośrodkach zdrowia.

Oddział ochrony matki i dziecka: 5851400

Porady przy uzależnieniu nikotynowym, zielona linia: 800-6030

Stowarzyszenie do walki z nowotworami (Krabbameinsfélagið): 540-1900

Przychodnia publiczna: 5800-900

Apteki Lyf og heilsa

Strony internetowe, na których można uzyskać pomoc w rzuceniu palenia:

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.reyklaus.is

www.ljosmodir.is

www.givingupsmoking.co.uk

www.smokefreefamilies.org