

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Не палити під час
вагітності та після
пологів

Інформація про те,
як кинути палити

Я

&

МОЯ
дитина

Інформація, яка чекає на Вас у цій брошурі

Які ризики існують для Вашої дитини, якщо Ви курите під час вагітності та годування груддю? Як кинути палити?

Саме про це йдеться на наступних сторінках. На зворотному боці брошури Ви знайдете список пропозицій та контакти.

Я вагітна і курю

Ви знаєте, що куріння пов'язане з високим ризиком для здоров'я. Куріння загрожує перебігу Вашої вагітності та здоров'ю Вашої дитини.

Токсини тютюнового диму пошкоджують кровоносні судини, що, наприклад, підвищує ризик серцево-судинних захворювань. Куріння також може викликати рак і респіраторні захворювання.

Коли Ви курите сигарету, **токсини** тютюну потрапляють у кров дитини безпосередньо через пуповину: Наприклад, **чадний газ** витісняє кисень з еритроцитів. Забезпечення дитини поживними речовинами і киснем при цьому зменшується.

Нікотин викликає звуження кровоносних судин. Це зменшує приплив крові до матки. З'являється постійний дефіцит: Дитина отримує менше корисних речовин.

І що це означає для Вашої дитини?

Куріння під час вагітності збільшує ризик ускладнень під час вагітності та пологів і може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям дитини. Частіше зустрічаються передчасні пологи, дитина важить менше при народженні і частіше трапляється раптова смерть немовляти.

*Добре
знати!*

*Обговоріть свою ситуацію
зі своїм гінекологом або аку-
шеркою, наприклад, під час регулярних
оглядів.*

Потурбуйтеся про гарний початок для Вашої дитини

Є багато вагомих причин кинути палити.

- Майбутня дитина краще забезпечується киснем і поживними речовинами.
- Імовірність того, що Ваша дитина народиться з нормальною вагою, збільшується.
- У дитини краще розвиваються легені.
- Дитина стає менш схильною до проблем з диханням і астми.
- Ризик раптової дитячої смерті зменшується.



Часті запитання перед пологами



Чи варто кидати палити повільно і поступово, чи я повинна кинути палити відразу?

Кожна викурена сигарета – це багато, особливо під час вагітності. Тому краще негайно і повністю кинути палити.

Я часто відчуваю стрес, тому мені потрібна сигарета, щоб розслабитися.

На жаль, куріння ефективно лише на поверхні. Якщо Ви курите, Ви не досягнете більш тривалого стану розслаблення. Існують методи релаксації, які допоможуть Вам впоратися зі стресом більш усвідомлено і розслаблено, наприклад, йога або медитація.

Я вже на дванадцятому тижні вагітності. Чи варто все-таки кинути палити?

Ваша дитина повинна засвоювати якомога менше шкідливих речовин. Загалом: Чим раніше Ви зупинитеся, тим краще. І: Ніколи не пізно.

Я багато курю. Чи допоможе дитині, якщо я буду значно менше курити або перейду на електронні сигарети?

Ні, менше курити недостатньо, щоб захистити дитину. Кожна затяжка завдає шкоди. Ми радимо вагітним жінкам не використовувати електронні сигарети: Наразі про їхні ризики для здоров'я відомо занадто мало.



Грудне молоко – практичне і здорове

Грудне вигодовування приносить багато переваг: Грудне молоко - найкраща їжа для вашої дитини. Воно містить все, що потрібно дитині, наприклад важливі поживні речовини та антитіла. Крім того, воно зазвичай добре засвоюється вашою дитиною. Дослідження показують: Діти, яких матері годують грудним молоком, рідше хворіють.

Дитина народилася!

Починається новий етап життя – бажано без куріння.

Не курити – це завжди більш здоровий спосіб. Звичайно, це особливо актуально, коли Ви годуєте грудьми. Тому що: При палінні токсичні речовини тютюнового диму переходять у грудне молоко, а також потрапляють в організм дитини.

По можливості не паліть взагалі протягом місяців грудного вигодовування.

Якщо Ви курите, намагайтеся викурювати якомога менше сигарет.

Свідоме **припинення куріння перед грудним вигодовуванням** може зменшити забруднення молока деякими **шкідливими речовинами**. Наприклад, під час одногодинної перерви від куріння значно знижується концентрація нікотину.

Якщо Ви все ще курите, не варто **спати в одному ліжку** з дитиною. Дослідження показали, що це підвищує ризик раптової дитячої смерті.

Ніколи не можна палити поблизу дитини.

(Джерело: VfR: Грудне вигодовування і куріння - поради для матерів і батьків. Оновлена інформація для батьків Національної комісії з грудного вигодовування, березень 2001 р. (оновлено у березні 2007 р.)

Чотири
кроки

Кинути палити

Крок 1: Виберіть час припинення паління

Знайдіть гарний час, коли Ви більше не захочете курити. Як щодо сьогодні чи завтра? До речі: Якщо Ви запишете день припинення паління, це надасть Вам більше впевненості.

Крок 2: Підготуйтеся

Якщо Ви хочете добре підготуватися, подумайте, як Ви можете протриматися перші кілька днів без сигарети. Знайдіть свої особисті відповіді:

- Як контролювати бажання курити?
- Що можна зробити, щоб розслабитися замість того, щоб потягнутися за сигаретою?
- Що Ви будете робити, якщо напруга зросте?
- Хто у Вашій родині та колі друзів може підтримати Вас у тому, щоб кинути палити?

Крок 3: Припиніть

Ви більше не курите - гарне і важливе рішення для Вас і Вашої дитини. Знайдіть у своєму житті якийсь задоволення. Наприклад, виділіть собі час на регулярні прогулянки, спробуйте нові рецепти або зустрічайтеся з друзями. Це допомагає «забути» сигарету. Багатьом жінкам також приємно думати про свою дитину – важлива причина, яку, безперечно, варто продовжувати.

Крок 4: Продовжуйте

Деякі люди порівнюють відмову від куріння з бігом з перешкодами, коли перешкоди з часом стають менше і з'являються все рідше. Ви, безперечно, багато чого досягли після перших днів без куріння! Тож як щодо винагороди – наприклад, відвідати кінотеатр?

Чотири підказки

Чотири поради допоможуть Вам подолати перешкоди під час відмови від куріння.

1. Відкладіть

Бажання сигарети обов'язково пройде, до тих пір: Наприклад, дихайте повільно і глибоко, приблизно п'ять-десять разів.

2. Ухиляйтеся

Чи знаєте Ви свої критичні ситуації? Уникайте паління деякий час, наприклад, роблячи перерву від паління під час роботи.

3. Дайте відсіч

Уникайте складних ситуацій, поки не відчуєте себе краще, наприклад, якщо компанія курців на балконі змушує Вас нервувати, зайдіть у кімнату.

4. Відволікайтеся

Свідомо замініть куріння іншими видами діяльності, які приносять задоволення, відволікають і точно не сумісні з курінням.



Інші також потрібні

Не тільки Ви, як мама, несете відповідальність. Коли справа доходить до відмови від куріння, настає час для Вашого партнера, сім'ї, хороших друзів та колег – їхня допомога та розуміння зміцнять Вашу наполегливість. Звичайно, кинути палити - це особистий вибір. Однак, коли є дитина, все йде по-іншому, оскільки тоді на кону стоїть і благополуччя дитини.

Добре
знати!

Тютюновий дим небезпечний у будь-якій формі

Пасивне куріння шкодить Вам і Вашій дитині. Тому подбайте про те, щоб у Вашій квартирі не було диму. Холодний дим також є ризиком для здоров'я: Отруйні речовини осідають на шпалерах, меблях, шторах, килимах та інших поверхнях. Звідти вони викидаються в повітря в кімнаті, навіть якщо Ви довго не курили.*

§

Правові норми для вільного від паління робочого місця.

Постанова про робочі місця захищає всіх працівників у Німеччині від небезпеки тютюнового диму. Для майбутньої матері також діє Закон про захист материнства. Він зобов'язує роботодавця регулювати умови працевлаштування та праці вагітних і годуючих жінок таким чином, щоб вони були належним чином захищені від небезпеки для життя та здоров'я (§ 2 п. 1 і 5). Сюди входить, серед іншого, захист від тютюнового диму. Тому Ви маєте право наполягати на повному вільному від паління робочому місці.

* У деяких випадках замість холодного диму говорять також про сторонній дим. Термін походить від англійського слова «third-hand smoke» (по-англійськи «second-hand smoke» - пасивне куріння).



Розмова про це допомагає

Поговоріть зі своїм партнером про те, щоб кинути палити. Згадайте про шкоду сигаретного диму для дитини.

Кожен повинен дотримуватися цього:

- Не палити в будь-якій кімнаті, в якій буде перебувати дитина.
- Вийдіть на вулицю покурити.
- Не палити в машині, дим там затримується особливо довго.

Успішно кинути палити

Чи хотіли б Ви кинути палити? Ми раді Вам допомогти. Виберіть потрібне для себе з наших безкоштовних пропозицій з гарантією якості.

Телефонна консультація щодо відмови від куріння

Номер безкоштовного сервісу ☎ **0 800 8 31 31 31**

Час консультації: З понеділка по четвер з 10 до 22 год., з п'ятниці по неділю з 10 до 18 год.

Онлайн-консультації на www.rauchfrei-info.de

- Обмін думками на тему відмови від куріння на форумі та в чаті
- Програма виходу з індивідуальними щоденними порадами
- Мотивація та допомога від наших волонтерських гідів, які не палять
- Якісна інформація на тему куріння та некуріння
- Більше порад, тестів та багато іншого ...

Порада: **Онлайн-консультація IRIS** (www.iris-plattform.de) допоможе Вам індивідуально пережити вагітність без алкоголю та тютюну.

Замовляйте інформаційний матеріал по телефону або онлайн

Наприклад, стартовий пакет «Без куріння» містить брошуру «Так, я кину палити!» та інші корисні інструменти для успішної відмови від куріння. Ви можете знайти цей та інші матеріали на сайті www.rauchfrei-info.de/informieren.

Груповий курс «Програма без куріння»

Інформацію про асортимент курсів, оферентів на місці та варіанти відшкодування можна знайти на www.rauchfrei-programm.de.

Вихідні дані

Редактор: Федеральний центр освіти в галузі охорони здоров'я (BZgA), Кельн, за дорученням Федерального міністерства охорони здоров'я

Керівництво проекту: Міхаела Геке; Концепція та дизайн: em factor; Текст: Петер Шпалінгер, em factor
Тираж: X.XX.XX.XX Друк: – надруковано кліматично нейтральним способом

Номер замовлення: 31500003

Малюнки: Заголовок, сторінка 2: iStock.com/NataliaDeriabina, сторінка 4: Inaltanaka/photocase.de, сторінка 7 Cavan Images/Cavan/Getty Images, сторінка 10: Erik Isakson/Getty Images, сторінка 12 D-Keine/E+/Getty Images

Всі права захищені.

Цю брошуру BZgA надає безкоштовно. Вона не призначена для перепродажу.