

Savuton raskaus

“LOPETAN, KUN TULEN RASKAAKSI.”

Näin monet ajattelevat. Parasta tietysti on, jos tupakoinnin lopettaa jo hyvissä ajoin ennen raskautta. Jos et kuitenkaan ole tehnyt niin, kannattaa lopettaa mahdollisimman pian. Tämä esite sisältää tietoa tupakan vaikutuksista raskauteen ja vinkkejä tupakoinnin lopettamiseksi.

TÄRKEÄ TIETÄÄ

Happi

Ihminen tarvitsee elääkseen happea, jota on hengittämässämme ilmassa. Happi siirtyy keuhkoissa verisoluihin, jotka kuljettavat sen edelleen elimistöön. Sikiö saa happea veren välityksellä napanuoran ja istukan kautta.

Häkä

Kun poltat tupakkaa tai vesipiippua, hengität sisään häkä-nimistä kaasua. Autojen pakokaasu sisältää samaa myrkyllistä kaasua. Häkä syrjäyttää hapen ja vie osin sen paikan verestä. Näin syntyy hapenpuutetta. Kun tupakoit, lapsesi saa yhtä paljon häkää kuin sinä. Lapsi ei kuitenkaan pysty hengittämään häkää ulos, vaan se poistuu vain napanuoran ja istukan kautta. Se kestää kauemmin. Jos poltat useita kertoja päivän aikana, sikiön verenkierrossa on jatkuvasti häkää, mikä johtaa jatkuvaan hapenpuutteeseen.

Nikotiini

Tupakasta ja nuuskasta tulee elimistöön nikotiinia, joka saa verisuonet supistumaan. Näin tapahtuu myös istukassa, joka on täynnä verisuonia. Kun istukan verisuonet supistuvat, lapsi saa vähemmän happea ja ravintoa.

Passiivinen tupakointi

Vältä oleskelua tupakansavussa, kun olet raskaana. Jos kumppani polttaa, naisen riski saada keskenmeno kohoaa.

KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA

MILLAISIA RISKEJÄ TUPAKOIMISEEN RASKAUSAIKANA LIITTYY? HALUAN TIETÄÄ TOSIASIAT.

Jos äiti tupakoi raskausaikana, komplikaatioiden riski lisääntyy. Mahdollisia komplikaatioita ovat esimerkiksi keskenmeno, istukan irtoaminen, kohtukuolema, ennenaikainen synnytys, alentunut syntymäpaino ja kehityshäiriöt, kuten huuli- ja suulakihalkiot. Myös muut epämuodostumat, kuten kumpurajalka ja sydänvika voivat olla yhteydessä tupakointiin. Raskausaikana tupakoivien naisten vauvat sairastavat pikkuvauva-aikana enemmän kuin niiden naisten, jotka eivät tupakoi raskausaikana. Äkillisen kätkykuoleman riski on kolminkertainen. Lapset ovat myös alttiimpia diabetekselle ja ylipainolle.

MITÄ RISKEJÄ NUUSKAN KÄYTTÖÖN LIITTYY?

Jos äiti käyttää nuuskaa raskausaikana, kohoaa riski keskenmenoon, ennenaikaiseen syntymään, alhaiseen syntymäpainoon, raskausmyrkytykseen ja huuli- ja suulakihalkioon.

TUPAKOIN MUIDEN LASTENI RASKAUSAIKANA JA HE OLIVAT TÄYSIN TERVEITÄ.

Kasvanut riski ei tarkoita, että seurauksia tulee jokaiselle. Äidin tupakoinnilla on kuitenkin sikiölle haitallisia vaikutuksia. Sikiö liikkuu vähemmän ja sen pulssi on kohonnut. Nikotiinille sikiöaikana altistuneet lapset ovat vastasyntyneenä usein muita itkuisempia.

JOS TUPAKOIN, VAUVA ON PIENEMPI, JOTEN SYNNYTYKS ON VARMASTI HELPOMPI?

Kyllä, lapsi saattaa painaa vähemmän, koska ei ole saanut riittävästi ravintoa. Tästä saattaa aiheutua lapselle terveysongelmia sekä vastasyntyneenä että myöhemmin. Lapsen pieni koko ei myöskään takaa helpompaa synnytystä.

RASKAUS ON JATKUNUT JO 4 KUUKAUTTA. ONKO LIIAN MYÖHÄISTÄ LOPETTAA?

Ei, nyt ei ole liian myöhäistä lopettaa. Tupakoinnin lopettamisella on merkittäviä hyötyjä sekä sinulle että lapsellesi. Mitä varhaisemmassa vaiheessa raskautta lopetat, sitä parempi.

FINSKA

STRESSAANNUN, JOS LOPETAN TUPAKOINNIN, EIKÄ SE OLE HYVÄKSI VAUVALLE.

Mitkään tutkimukset eivät ole osoittaneet, että tupakoinnin lopettaminen raskausaikana olisi vaarallista, vaikka kärsisitkin vieroitusoireista. Tupakan aiheuttama mahdollinen rauhoittumisen tunne on valheellinen, sillä itse asiassa nostat elimistön stressitasoa, kun verenpaine nousee ja pulssi kohoaa. Lisäksi sikiö kärsii, kun sen pulssi kohoaa ja veri on vähähappisempaa.

ENTÄ VESIPIIPPU?

Vesipiipun polttaminen raskausaikana voi vahingoittaa sikiötä ja aiheuttaa muun muassa alhaista syntymäpainoa ja hengitysvaikeuksia synnytyksen yhteydessä.

VOINKO VAIHTAA SÄHKÖTUPAKKAAN? OLEN KUULLUT, ETTÄ NE EIVÄT OLE VAARALLISIA.

Sähkötupakka on suhteellisen uusi tuote, eikä sen käyttöön liittyviä riskejä tunneta. Jos sähkötupakka sisältää nikotiinia, myös siihen liittyy sikiön vähäisemmän ravinnonsaannin riski.

LOPETA NÄIN

PÄÄTÄ LOPETTAMISPÄIVÄ. Päätä, milloin lopetat. On normaalia, että haluat totutella ajatukseen tupakoinnin lopettamisesta viikon tai parin ajan. Jotkut taas lopettavat mieluiten saman tien.

LOPETTAMISPÄIVÄNÄ LOPETA KERRASTA.

Tupakoitsijat, jotka lopettavat kerrasta, onnistuvat lähes kaksi kertaa niin todennäköisesti kuin ne, jotka yrittävät lopettaa vähentämällä poltettujen savukkeiden määrää vähitellen.

HEITÄ TUPAKKATUOTTEET POIS. Hankkiudu eroon kaikista savukkeista, nuuskasta ja tarvikkeista.

VIEROITUSOIREET. Kun lopetat tupakoinnin, voit jonkin aikaa tuntea huimausta, keskittymisvaikeuksia, levottomuutta ja ärtymystä. Oireet menevät kuitenkin ohi. Ne ovat voimakkaimmillaan ensimmäisten päivien ajan ja lievenevät sitten vähitellen ja häviävät kokonaan yleensä 2–4 viikossa.

TOIMINTAMALLEJA. Mieti, millaiset tilanteet laukaisevat tupakanhimosi. Vältä tilanteita, joissa tunnet houkutusta tupakoida. Mieti valmiiksi muutamia kikkoja sellaisten tilanteiden varalle, joissa himo iskee. Vesilasillinen, mielellään sitruunalla maustettuna, voi auttaa. Nuuskan tilalle huulen alle voi laittaa palan tuoretta inkivääriä. Syö säännöllisesti välttääksesi näläntunnetta, sillä sen voi sekoittaa nikotiiniinhiimoon. Fyysinen rasitus saattaa auttaa vähentämään nikotiiniinhiimoa ja vieroitusoireita. Tee mukavia asioita ja yritä pitää itsesi kiireisenä positiivisten asioiden parissa.

APUVÄLINEET. Tupakasta vieroittamiseen tarkoitetut tuotteet helpottavat tupakoinnin lopettamiseen liittyviä vieroitusoireita ja parantavat mahdollisuksiasi onnistua. Raskausaikana tulee tietysti olla varovainen, kun käytetään valmisteita, jotka vaikuttavat sikiöön. Jos tarvitset apuvälineitä, keskustele asiasta neuvolan kätilön tai lääkärin kanssa. Yleensä tällaisissa tilanteissa suositellaan nikotiinikorvaushoitotuotteita pieninä annoksina, ja valitaan sellaisia tuotteita, joita voi ottaa tarvittaessa. Jatkuvasti nikotiinia vapauttavan nikotiinilaastarin käyttöä tulee välttää.

VASTAANOTA APUA

- Neuvolan kätilö tai lääkäri osaa yleensä vastata tupakkaa koskeviin kysymyksiin.
- Voit saada apua myös tupakoinnin lopettamiseen koulutetulta tukihenkilöltä. Heitä on useimmissa terveyskeskuksissa ja usein myös äitiysneuvoloissa, sairaaloissa ja hammashuollossa.
- Sluta Röka -linja, puhelin 020-84 00 00 tarjoaa tukea ja neuvoja tupakoinnin ja nuuskaamisen lopettamiseen (ruotsiksi) www.slutarokalinjen.se
- Monet ovat saaneet myös apua kännykkäsovelluksista, kuten **Rökfri** (aikuisille) ja **Fimpaaa!** (nuorille).
- Lisätietoja tupakoinnin lopettamisesta osoitteessa TobaksStopp.Nu

Tietoa Psykologer mot Tobak -järjestöltä. Verkkosivut: psykologermottobak.org, tobaksstopp.nu
Esite on tuotettu Kansanterveysviraston taloudellisella tuella.

Käännöksestä vastaa Region Sörmland yhteistyössä Psykologer mot tobak -järjestön ja Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård -verkoston kanssa.