

Okiem naszej położnej ...

PALENIE, A CIĄŻA.

Niedawno na całym świecie obchodzono Światowy Dzień Rzucania Tytoniu. Dzień ten przypada na trzeci czwartek listopada, więc w 2016 roku był to dokładnie 17 listopad.

Chcielibyśmy odnieść się do tego dnia, skupiając się na kobietach w ciąży, które bardzo często mają problem z rzuceniem palenia w okresie ciąży.

Nie ma żadnych wątpliwości, że nikotyna szkodzi nienarodzonemu dziecku, dlatego powinnaś całkowicie zrezygnować z palenia, najlepiej już na etapie planowania dziecka. Byłoby świetnie, gdyby także Twój partner zrezygnował z nałogu i nie narażał Was na bierne wdychanie dymu tytoniowego.

Nikotyna i wszystkie inne substancje smoliste zawarte w papierosach nie szkodzą tylko Tobie, ale również mają negatywny wpływ na rozwój Twojego dziecka:

- nie otrzymuje odpowiedniej ilości tlenu, który jest potrzebny do prawidłowego wzrostu i rozwoju
- nikotyna powoduje przyspieszenie akcji serca oraz obkurczenie naczyń krwionośnych
- noworodek często jest niedożywiony, rodzi się z mniejszą masą urodzeniową albo rodzi się jako wcześniak, a zatem jest słabszy, występują u niego zaburzenia układu sercowo- naczyniowego oraz oddychania
- zwiększa się ryzyko wad wrodzonych, obumarcia płodu lub zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej
- u dzieci palaczek częściej obserwuje się nadpobudliwość i zmniejszoną odporność.

Pamiętaj !!! To nieprawda że:

- palenie zapobiega przybieraniu na wadze
- papierosy „light” są mniej szkodliwe
- organizm matki jest filtrem dla dziecka
- skoro twoje znajome paliły w ciąży i urodziły zdrowe dzieci, to i Twojemu maleństwu nic nie grozi
- po porodzie będzie łatwiej zerwać z tym nałogiem (będzie o wiele trudniej !!!).

Życie i zdrowie dziecka powinno być priorytetem dla każdej mamy, dlaczego więc pozwala by papierosy były ważniejsze od swojej pociechy? Lekkoomyślność, słaba wola, egoizm?

Zakazy odgórne odgrywają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa motywacja wewnętrzna, którą każda matka powinna odnaleźć w sobie.

Jak rzucić palenie w ciąży?

Najlepiej natychmiast !!! Jeżeli ciąża Cię zaskoczyła, tym bardziej musisz znaleźć w sobie motywację, zamiast się usprawiedliwiać. W końcu otrzymałaś od losu silny bodziec, który może pomóc Ci rozstać się z nałogiem. Zrób listę zysków i strat związanych z paleniem, w pierwszej rubryce nie znajdzie się nic, bo palenie nie przynosi żadnych korzyści .

Jak zapomnieć o papierosach?

- wyrzuć wszystkie popielniczki i zapalniczki, zapałki oraz zapas papierosów
- poproś znajomych, żeby nie palili w Twoim towarzystwie
- jeśli lubisz zapalić do kawy, w chwilach stresowych, znajdź inny sposób na relaks – spacer, joga, zamiast kawy może zielona herbata ?
- poszukaj wsparcia – zawsze raźniej w grupie
- możesz oszukać głód nikotynowy, chrupiąc świeże warzywa i owoce, lub pestki słonecznika i dyni
- uświadom sobie pozytywne skutki rzucenia palenia – lepsze samopoczucie, mniej bólów głowy, brak kaszlu, ale też więcej pieniędzy, które na pewno się przydadzą.

Udało się wielu osobom rzucić palenie, więc uda się i Tobie.

Powodzenia

Gizela Kobienia