



# Tobaksfri graviditet

– ge ditt barn en uppväxt utan tobak



## JAG SLUTAR NÄR JAG BLIR GRAVID

Så tänker de flesta. Men många upptäcker att det är svårare än de trodde. Här får du några råd som kan hjälpa dig att lyckas. Tänk positivt – varje cigarett eller prilla du avstår från är bra både för dig och barnet. Ju tidigare du slutar, desto bättre. Det är aldrig för sent.



# VIKTIGT ATT VETA NÄR DU BESTÄMMER DIG

## **Syre**

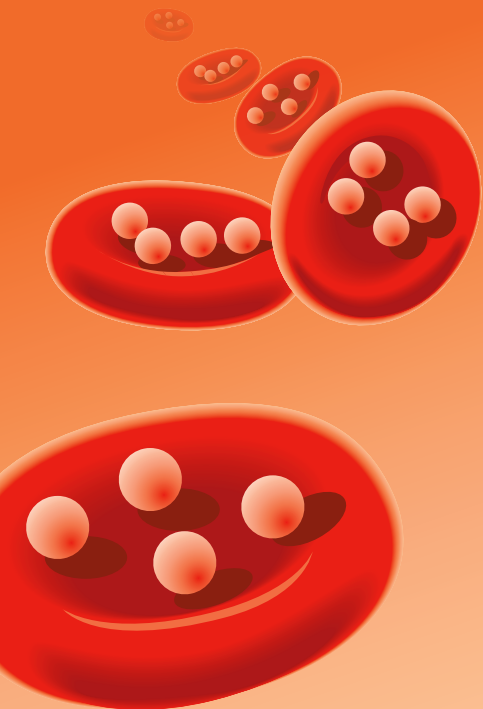
I luften som vi andas in finns syre – utan syre kan ingen leva. Vid varje inandning tar blodkropparna upp syre som förs runt i hela kroppen. Fostret får syre från sin mamma via navelsträngen och moderkakan.

## **Kolmonoxid**

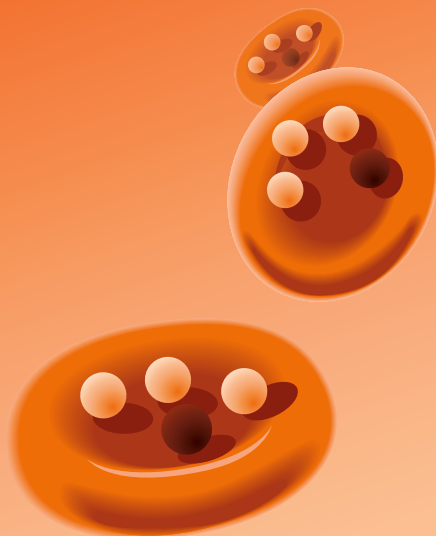
När du röker andas du in gasen kolmonoxid. Det är samma giftiga gas som i bilarnas avgaser. Kolmonoxiden konkurrerar ut och tar en del av den plats syret ska ha i blodet. Syrebristen som uppstår efter rökning gör att du lätt blir andfådd. Ditt barn får i sig lika mycket kolmonoxid som du när du röker, men barnet kan inte andas ut kolmonoxiden utan måste göra sig av med den via navelsträngen och moderkakan. Det tar längre tid. Om du röker flera cigaretter om dagen har ditt barn hela tiden kolmonoxid i blodet.

## **Nikotin**

Nikotinet i cigarettrök och snus får blodkärlen att dra sig samman. Detta sker också i moderkakan som är full av blodkärl. När blodkärlen i moderkakan dras samman, strömmar blodet långsammare till barnet som får mindre syre och näring.



**Blodkroppar med syre.**



**Blodkroppar med syre  
och kolmonoxid.**

# FRÅGOR OCH SVAR

## **BARN TILL MAMMOR SOM RÖKER/SNUSAR HAR TVÅ TILL TRE GÅNGER SÅ HÖG RISK ATT BLI UNDERVIKTIGA. SPELAR DET NÅGON ROLL?**

Ja, barnet riskerar att blir magrare för att det inte får tillräckligt med näring. Det betyder också att alla organ – hjärta, hjärna och lungor – utvecklas sämre. Det gäller även vid snusning.

## **JAG KÄNNER EN SOM RÖKTE NÄR HON VÄNTADE BARN, OCH HENNES BARN VAR FRISKT OCH VÄGDE 3,6 KILO!**

En betydande riskökning innebär inte att alla drabbas. Men man kan ändå se att barnet mår sämre när mamman röker. Barnet rör sig mindre och pulsen ökar.

## **JAG HAR REDAN VARIT GRAVID ETT TAG. ÄR DET FÖR SENT ATT SLUTA?**

Nej, det är aldrig för sent. Varje gång du avstår från en cigarett eller prilla mår ditt barn bättre och din graviditet blir mer normal. Du slipper de ökade riskerna med olika komplikationer.

### **ÖKAR RISKEN FÖR PLÖTSLIG SPÄDBARNSDÖD OM JAG RÖKER?**

Ja, risken ökar om du har rökt under graviditeten. Det beror på att kolmonoxiden och nikotinet i röken försämrar barnets andnings-reflexer. Om det nyfödda barnet vistas i en rökig miljö ökar risken ytterligare.

### **KAN JAG ANVÄNDA NIKOTINLÄKEMEDEL?**

Ja, men bara efter att du har pratat med en barnmorska eller en läkare. De brukar rekommendera det svagare tuggummit, tablettorna eller inhalatorn. Nikotinplåster, som ger ett jämnt upptag av nikotin bör undvikas.

### **JAG HAR FÖRSÖKT ATT SLUTA MEN INTE KLARAT DET. VAD SKA JAG GÖRA?**

Ge inte upp. Ibland är det svårt att sluta, och du kanske får försöka många gånger innan du lyckas. Att vänta barn är en bra anledning att sluta, och ökar dina chanser att lyckas. Be om hjälp.





# GÖR SÅ HÄR

- Bestäm dig för att sluta en speciell dag 1–2 veckor fram i tiden.
- Tänk igenom vad du tror att du kommer att sakna. Pröva nya vanor och var snäll mot dig själv. Du kommer att hitta nya lösningar.
- Lär av dina gamla misstag om du har försökt att sluta förut. Vad var det som gjorde att du började igen? Se till att du inte hamnar i samma situation.
- Röker eller snusar din partner? Diskutera om ni ska sluta samtidigt för att göra det lättare för dig.
- När du slutar kan du känna dig yr, okoncentrerad, rastlös och på dåligt humör. Det går över. Efter 3–4 veckor brukar det avta.
- Släng alla cigaretter, snusdosor och tillbehör. Ta inte ett enda bloss eller en enda prilla. Då är det lättare att bli av med suget.
- Ät regelbundet, så slipper du blodsockerfall. Ett stabilt blodsocker minskar nikotinsuget och gör att du mår bättre. Ät frukost, lunch, middag och 2–3 mellanmål varje dag. Frukt och fullkornsbröd gör blodsockret stabilare än godis och läsk.
- Börja inte snusa i stället för att röka.
- När du får nikotinsug – tänk på att suget bara varar i några minuter. Försök att tänka på något annat, drick lite vatten och rör på dig.

**LYCKA TILL!**



## OM DU VILL HA HJÄLP...

- Din barnmorska på barnmorskemottagningen är till för dig och kan svara på dina frågor.
- Du kan även få hjälp av erfarna tobaksavvänjare om du vill ha hjälp att sluta röka eller snusa. Fråga din barnmorska!
- Tobaksavvänjarna på Sluta-röka-linjen ger dig råd och stöd. Ring 020-84 00 00 eller gå in på [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org). På webbplatsen kan du också läsa om andra som försöker sluta.

