

# Пушенето на вейп по време на бременност

ко безопасни са вейповете?

ога ли да използвам вейп да ми помогне да спра да пуша?

Никотинът вреден ли е за бебето ми?

Мога ли да използвам вейп ако кърмя?

Вредно ли е пасивното вдишване на изпарения от ел. цигари?

Мога ли да продължа да пуша малко цигари, ако пуша вейп?

## Колко безопасни са вейповете?

- Вайповете (електронни цигари) са значително по-малко вредни за здравето от тютюневите цигари.
- Ако използването на вейп ви помага да не пушите, това е много по-безопасно за вас и вашето бебе, отколкото да продължите да пушите.
- Вейповете не трябва да се използват от деца или непушачи.

## Мога ли да използвам вейп, за да спра да пуша?

- Да, вейпът може да ви помогне да откажете цигарите и е много по-малко вреден от пушенето на цигари.
- Никотиновите заместители, като лепенки и дъвки, са разрешени за употреба по време на бременност.

## Мога ли да продължа да пуша малко, ако също така използвам вейп?

- НЕ - Всяка цигара вреди както на вас, така и на вашето бебе.
- Спирането на тютюнопушенето в началото на бременността значително намалява риска от увреждане на вашето бебе.
- Можете да пушите вейп толкова често, колкото е необходимо, за да не пушите цигари.

## Вредно ли е пасивното вдишване на изпарения от електронни цигари?

- Пасивното пушене на тютюневи изделия е много вредно за Вас и Вашето бебе.
- Пасивните изпарения от електронни цигари са много по-малко вредни от тютюневия дим, но не са без риск. Може да не позволявате пушенето на вейп у дома и в колата си като предпазна мярка.

## Вреден ли е никотинът за моето бебе?

- Макар че никотинът предизвиква пристрастяване, по-голямата част от вредата от тютюнопушенето идва от другите химикали в тютюневия дим. Никотинозаместващите продукти като лепенки и дъвки са лицензирани за отказване от тютюнопушене по време на бременност.

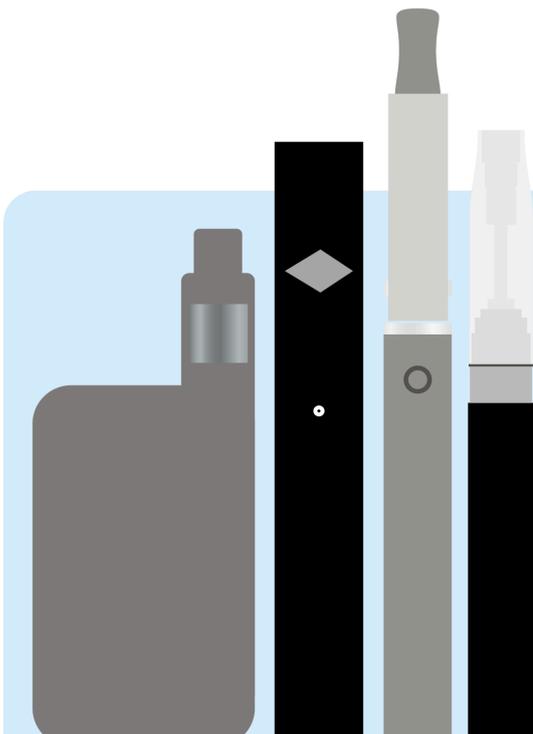
## Мога ли да пуша вейп, ако кърмя?

- Да. Ако пушенето на вейп ви помага да откажете цигарите и да не пушите, трябва да продължите да го правите, включително докато кърмите. Като предпазна мярка можете да избягвате да пушите вейп около бебето, когато го храните, и да не позволявате пушенето на вейп у дома и в колата си.

Трябва да използвате само законно закупени вейпове от надежден източник.



Незаконните вейпове често надхвърлят ограниченията за съдържание на никотин и могат да съдържат забранени вещества.



## Вейповете са по-малко вредни от цигарите

- Никотинът в цигарите предизвиква пристрастяване, но почти всички вреди от пушенето идват от токсичните химикали в тютюневия дим
- Вейповете не произвеждат катран или въглероден оксид, които са най-вредните вещества от пушенето за развиващите се бебета.
- Освен че е по-малко вредно, пушенето на вейп може да е много по-евтино от тютюнопушенето

За повече информация относно отказването от тютюнопушене попитайте акушерката, личния лекар или фармацевтичния екип или потърсете NHS Smokefree.