

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.

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.

Трябва да използвате само законно закупени вейпове



от надежден източник. Незаконните вейпове често надвишават ограниченията за съдържание на никотин и могат да съдържат забранени вещества.