

E-papierosy a ciąża

Czy e-papierosy są bezpieczne?

Czy e-papierosy pomogą mi rzucić palenie?

Czy nikotyna szkodzi mojemu dziecku?

Czy mogę używać e-papierosów podczas karmienia piersią?

Czy bierne palenie - wdychanie aerozolu z e-papierosów - jest szkodliwe?

Czy mogę czasem sięgnąć po tradycyjnego papierosa, jeśli używam e-papierosów?

Czy e-papierosy są bezpieczne?

- E-papierosy są znacznie mniej szkodliwe dla zdrowia niż tytoń
- Jeśli e-papierosy pomagają Ci w rzuceniu palenia papierosów, wówczas są bezpieczniejszą alternatywą dla Ciebie i Twojego dziecka
- Dzieci oraz osoby niepalące nie powinny korzystać z e-papierosów

Czy e-papierosy pomogą mi rzucić palenie?

- Tak, e-papierosy mogą wspierać proces rzucania palenia i są znacznie mniej szkodliwe niż tradycyjny tytoń
- Najbezpieczniejsze jednak dla kobiet w ciąży są te produkty zastępujące nikotynę, takie jak plastry czy gummy do żucia

Czy mogę czasami sięgnąć po tradycyjnego papierosa, jeśli używam e-papierosów?

- NIE – Każdy papieros szkodzi Tobie i Twojemu dziecku
- Rzucenie palenia we wczesnym etapie ciąży znacząco zmniejsza ryzyko dla dziecka
- Jeśli masz potrzebę sięgnięcia po papierosa, lepiej jest skorzystać z e-papierosa niż zapalić tradycyjnego

Czy bierne palenie – wdychanie aerozolu z e-papierosów - jest szkodliwe?

- Bierne palenie tradycyjnych papierosów jest bardzo szkodliwe dla Ciebie i Twojego dziecka
- Aeroszol z e-papierosów jest znacznie mniej szkodliwy niż dym tytoniowy, ale nadal niesie ryzyko.

Dla bezpieczeństwa unikaj palenia e-papierosów w domu lub samochodzie.

Czy nikotyna szkodzi mojemu dziecku?

- Nikotyna uzależnia, ale największe zagrożenie stanowią toksyczne związki chemiczne, obecne w dymie papierosowym.

Produkty zastępujące nikotynę, takie jak plastry lub gummy do żucia są zatwierdzone do stosowania w ciąży jako pomoc w rzuceniu palenia.

Czy mogę używać e-papierosów podczas karmienia piersią?

- Tak - jeśli e-papierosy pomagają Ci unikać tradycyjnych papierosów, możesz ich używać również w okresie karmienia piersią.

Dla zachowania ostrożności unikaj korzystania z e-papierosów w pobliżu dziecka podczas karmienia oraz w domu lub samochodzie

Powinno się używać wyłącznie legalnych e-papierosów ze



sprawdzonego źródła. Nielegalne produkty często przekraczają dopuszczalne normy zawartości nikotyny i mogą zawierać zakazane substancje.

E-papierosy są znacznie mniej szkodliwe niż tradycyjne

- Choć nikotyna uzależnia, to największe szkody powodują toksyczne substancje, obecne w dymie nikotynowym
- E-papierosy nie wytwarzają substancji smolistych ani tlenku węgla - głównych czynników szkodliwych dla rozwijającego się dziecka
- E-papierosy są nie tylko bezpieczniejsze, ale również o wiele tańsze niż tradycyjne papierosy

Więcej informacji na temat rzucenia palenia uzyskasz u położnej, lekarza rodzinnego, farmaceuty lub na stronie NHS Smokefree.