

Vapatul în timpul sarcinii

Cât de sigure
sunt
dispozitivele de
vapat?

Pot folosi un
dispozitiv de vapat
pentru a mă ajuta să
renunț la fumat?

Este nicotina
dăunătoare
pentru bebelușul
meu?

Pot vapa dacă
alăptez?

Sunt dăunători
vaporii produși de
țigara electronică?

Pot continua să
fumez puțin dacă
și vapez?

Cât de sigure sunt dispozitivele de vapat?

- Dispozitivele de vapat (țigările electronice) sunt semnificativ mai puțin dăunătoare pentru sănătate decât țigările de tutun
- Dacă folosirea unui dispozitiv de vapat (vapatul) vă ajută să nu inhalați fum, atunci acesta este mult mai sigur pentru dvs. și bebelușul dvs. decât să continuați să fumați
- Dispozitivele de vapat nu trebuie folosite de copii sau nefumători

Ar trebui să folosiți numai dispozitive de vapat legale, achiziționate de la o sursă de încredere. Dispozitivele de vapat ilegale depășesc deseori restricțiile legate de conținutul de nicotină și pot conține ingrediente interzise.



Pot folosi un dispozitiv de vapat pentru a mă ajuta să renunț la fumat?

- Da, dispozitivele de vapat vă pot ajuta să renunțați la fumat și sunt mult mai puțin dăunătoare decât fumatul
- Înlocuitorii de nicotină, cum ar fi plasturii și guma de mestecat sunt autorizați pentru utilizare în timpul sarcinii

Pot continua să fumez puțin dacă și vapez?

- NU - Fiecare țigară provoacă prejudicii atât pentru dvs., cât și pentru bebelușul dvs.
- Renunțarea la fumat la începutul sarcinii reduce semnificativ riscul de prejudicii provocate bebelușului dvs.
- Puteți folosi dispozitivele de vapat oricât de des aveți nevoie pentru a continua să nu inhalați fum

Sunt dăunători vaporii produși de țigara electronică?

- Fumul de țigară legat de fumatul pasiv este foarte dăunător pentru dvs. și bebelușul dvs.
- Vaporul țigării electronice legat de fumatul pasiv este mult mai puțin dăunător decât fumul de tutun, dar nu este lipsit de riscuri. Puteți lua în considerare interzicerea vapatului în casa și mașina dvs. ca măsură de precauție

Este nicotina dăunătoare pentru bebelușul meu?

- Deși nicotina provoacă dependență, cea mai mare parte a efectelor negative legate de fumat provine din celelalte produse chimice din fumul de tutun. Produsele de substituție a nicotinei, precum plasturii și guma, sunt autorizate pentru renunțarea la fumat în timpul sarcinii

Pot vapa dacă alăptez?

- Da. Dacă vapatul vă ajută să renunțați la fumat și să nu inhalați fum, ar trebui să continuați să o faceți, inclusiv în perioada în care alăptați. Ca măsură de precauție, puteți evita vapatul direct în apropierea bebelușilor atunci când îi hrăniți și să luați în considerare interzicerea vapatului în casa și mașina dvs.

Vapatul este mult mai puțin dăunător decât fumatul

- Nicotina din țigări provoacă dependență, dar aproape întregul prejudiciu legat de fumat provine din produsele chimice toxice din fumul de țigară
- Dispozitivele de vapat nu produc tar sau monoxid de carbon, substanțele asociate cu fumatul care produc efectul cel mai nociv pentru bebelușii în curs de dezvoltare
- În afară de a fi mai puțin dăunător, vapatul poate fi mult mai ieftin decât fumatul clasic

Pentru mai multe informații privind renunțarea la fumat adresați-vă moașei dvs., medicului dvs. de familie sau echipei de la farmacie sau căutați NHS Smokefree.

