

ТЮТЮНОПУШЕНЕТО И ВАШЕТО БЕБЕ



Съвети за родители



ТРИ ДОБРИ ПРИЧИНИ ДА СПРЕТЕ

- ♥ **Заради Вашето бебе сега** – намалява се рискът от синдрома на внезапната детска смърт (СВДС), белодробни инфекции, астма и менингит.
- ♥ **Заради следващата Ви бременност** – откажете тютюнопушенето сега и шансът да пометнете, да родите мъртво, недоносено или болно дете ще е много по-малък.
- ♥ **Заради самите Вас** – повече енергия, по-малко заболявания, повече пари в джоба Ви и намален риск от трайни заболявания като рак, белодробни или сърдечни болести.



АКТ

Спирането на тютюнопушенето е най-ефективният начин да **предпазите детето си** от вредите на вторичния тютюнев дим.



АКТ

Две бебета умират внезапно **всяка седмица** Обединеното кралство, защото майките им са пушили по време на бременността или защото са били изложени на тютюнев дим след раждането си.



АКТ

Всяка година излагането на вторичен тютюнев дим е причина **за 9500** на възраст 14 години и по-малки в Обединеното **кралство**.



АКТ

Пушенето в частни автомобили, в които има лица по 18-годишна възраст, е **незаконно**.



АКТ

Налице са много източници на **подкрепа**, за да Ви помогнат да се откажете.



АКТ

Отказването от тютюнопушенето може да Ви спести около **1600 GBP на година**, ако пушите по 11 цигари на ден.

Q Защо е важно домът Ви да е без тютюнев дим?

А. Над 80% от цигарения дим е **невидим** и остава във въздуха няколко часа след изгасянето на цигарата. **Пълният** отказ от тютюнопушенето е най-доброто нещо, което можете да направите за Вашето бебе. Ако не можете да се откажете, пушенето навън, далеч от дома Ви, също **намалява риска** Вашето бебе **да умре внезапно** или да развие възпаление на средното ухо, белодробни инфекции или астма.

Q Има ли значение, ако други хора в семейството пушат?

А. Имате по-голям шанс да **се откажете** от тютюнопушенето и да останете **непушач**, ако Вашият(ата) партньор(ка) или членовете на семейството Ви също се откажат. Ако всички вие успеете, домът Ви ще е без цигарен дим за Вашето дете. Децата на непушачите имат по-малко заболявания и има **по-малка вероятност** самите те да станат пушачи.

Q Мога ли да получа помощ, за да се откажа?

А. **Да**. Има много по-голяма вероятност да се откажете успешно с помощта на обучен специалист по спиране на тютюнопушенето, който може да Ви предостави специализирана подкрепа; **лекарства** или продукти за **никотинозаместваща терапия (НЗТ)** като **дъвки, лепенки или спрейове**, помагачи Ви да се справите с никотиновия глад; съвети относно използването на **електронни цигари (вейпове)**.

Намерете подкрепа и местни услуги на: <https://www.nhs.uk/smokefree>

Q Не мога ли просто да отворя прозореца?

А. **Не**. Отварянето на прозорци не предпазва бебето Ви от вторичния тютюнев дим, тъй като той е невидим и Вие няма да знаете колко дим има все още в стаята. Ако изпитвате нужда да пушите, трябва да излезете на поне **7 стъпки навън** за да предотвратите разнасянето на дима навътре.

Q Ами ако не съм готов(а) да спра напълно?

А. Някои хора изпитват потребност да използват **други източници на никотин**, за да си помогнат да поддържат дома си без тютюнев дим и/или като цялостен заместител на тютюнопушенето. Можете да използвате **НЗТ или електронни цигари**, за да предпазите себе си и бебето си от вредния цигарен дим. Понастоящем **няма доказателства за вреди**, причинявани на хората около Вас от излагането им на парите от електронните цигари.

Q Какво следва да очаквам от здравния посетител или акушерката ми?

А. Той/тя следва да Ви:

- **Предостави информация** относно рисковете от тютюнопушенето и ползите от отказването за Вас и **Вашето бебе**.
- **Насърчи да продължавате да не пушите и да Ви даде направление** за специализирана услуга за спиране на тютюнопушенето, където можете да получите помощ, за да се откажете.
- Дори и да не можете да **се откажете от тютюнопушенето**, Вашият здравен посетител ще Ви каже къде да получите **НЗТ**, за да си помогнете да поддържате дома си **без тютюнев дим**.