

Efectuați un test respirator

De ce este important screening-ul monoxidului de carbon

Monoxidul de carbon (CO) este un gaz toxic, invizibil și inodor, care este periculos pentru dumneavoastră și pentru copilul dumneavoastră.

Expunerea la monoxid de carbon poate împiedica oxigenul să ajungă la bebelușul dumneavoastră, îi poate încetini creșterea și dezvoltarea și poate avea drept consecințe avortul spontan, nașterea unui copil mort și moartea bruscă a nou-născutului.

Expunerea la monoxid de carbon poate fi măsurată cu ajutorul unui test respirator rapid și simplu, pus la dispoziție de moașa dumneavoastră în timpul unui consult de rutină anterior nașterii. Întrebați-vă moașa despre screening-ul monoxidului de carbon. În urma testului va rezulta o cifră ce măsoară cantitatea de monoxid de carbon în părți per milion (PPM).

0-3

Nivelul dumneavoastră recent de expunere la monoxid de carbon este redus.

0-3 PPM înseamnă o expunere redusă la monoxid de carbon în ultimele 24-48 de ore.

4+

Ați fost întrucâtva expusă recent la monoxid de carbon.

4+ PPM sugerează că ați fost expusă recent la monoxid de carbon și acesta este un motiv de îngrijorare.

Expunere

De obicei, expunerea la monoxidul de carbon are una dintre cele trei cauze de mai jos;

- fumul de țigară
- aparate de gătit sau de încălzire defecte sau ventilate necorespunzător (inclusiv aparate pe gaz, cărbune, lemn și parafină)
- sisteme de eșapament defecte

Dacă fumați sau cineva din locuința dumneavoastră fumează, aceasta este cauza cea mai probabilă a rezultatului îngrijorător obținut la test.

Diminuarea expunerii la fumul de țigară este lucrul cel mai important pe care îl puteți face pentru sănătatea dumneavoastră și a bebelușului dumneavoastră. Puteți face acest lucru renunțând la fumat sau diminuându-vă expunerea la alți fumători, rugând fumătorii să nu fumeze în casă, în mașină sau în fața dumneavoastră. De îndată ce vă opriți, monoxidul de carbon dispare din fluxul sanguin, atât al dumneavoastră cât și al bebelușului dumneavoastră, permițând fluxului optim de oxigen să îi susțină creșterea și dezvoltarea.

Puteți discuta opțiunile de asistență cu moașa dumneavoastră, ce vă poate recomanda serviciul local dedicat persoanelor ce doresc să renunțe la fumat. Pentru a afla mai multe despre asistența gratuită disponibilă, sunați la numărul de asistență NHS Smokefree 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014). Sau vizitați site-ul web Smokefree la adresa www.smokefree.nhs.uk.

Pentru a vă înregistra și a primi consiliere aprobată NHS în timpul sarcinii și primilor ani de viață ai copilului, vizitați www.start4life.nhs.uk.

Dacă nu sunteți în mod obișnuit expusă la fum de țigară dar ați înregistrat un rezultat de 4 sau peste, este posibil să fi fost expusă la monoxid de carbon din cauza aparatelor de încălzire și gătit defecte.

Vă recomandăm să obțineți ajutor specializat de la Gas Safety Advice Line (Linia Telefonică de Consiliere pentru Siguranța Instalațiilor pe Gaz) apelând **0800 111 999**.

Este important să verificați ca aparatele de încălzire și gătit să fie instalate corespunzător. Poate că veți dori să cumpărați un detector de monoxid de carbon ce va detecta nivelurile scăzute de monoxid de carbon din locuința dumneavoastră.

**smoking in pregnancy
challenge group ●**