

# Przetestuj swój oddech

## Dlaczego badanie poziomu tlenu węgla jest ważne?

Tlenek węgla (CO) (potocznie czad) to trujący gaz, który jest niewidoczny, nie ma smaku i zapachu, ale który jest niebezpieczny dla Ciebie i Twojego dziecka.

Wdychanie tlenu węgla powoduje niedotlenienie Twojego dziecka, spowalnia jego wzrost i rozwój, oraz może doprowadzić do poronienia, urodzenia martwego dziecka lub nagłej śmierci noworodka.

Poziom narażenia na działanie tlenu węgla może być zmierzony za pomocą szybkiego i prostego testu oddechowego dostarczonego przez Twoją położną podczas rutynowej wizyty w czasie ciąży. Nie krępuj się zapytać swoją położną o badanie na poziom tlenu węgla. Wynik testu to liczba, która określa ilość tlenu węgla w częściach na milion (PPM).

0-3

**Twój ostatni poziom narażenia na działanie tlenu węgla jest niski.**

*0-3 PPM oznacza niski poziom narażenia na tlenek węgla w ostatnich 24-48 godzin.*

4+

**4+ Byłaś niedawno narażona na wdychanie tlenu węgla**

*4+ sugeruje, że byłaś niedawno narażona na działanie tlenu węgla i jest to niepokojące.*

### **Ekspozycja**

Najczęstsze przyczyny narażenia na działanie tlenu węgla to:

- Dym papierosowy
- Uszkodzone lub słabo wentylowane urządzenia do gotowania lub ogrzewania (dotyczy to urządzeń gazowych, węglowych, na drewno lub parafinę)
- Uszkodzone rury wydechowe pojazdów

## **Jeśli Ty lub ktoś inny w Twoim domu pali papierosy, to jest to najbardziej prawdopodobną przyczyną wysokiego wyniku testu.**

---

Ograniczenie ekspozycji na dym papierosowy jest najważniejszą rzeczą którą możesz zrobić dla siebie i zdrowia Twojego dziecka. Możesz to osiągnąć poprzez rzucenie palenia, zmniejszenie narażenia na dym innych osób, prosząc palaczy aby nie palili w domu, w samochodzie lub w twoim otoczeniu.

Kiedy uda Ci się wyeliminować tlenek węgla z Twojego otoczenia, zanika on z krwiobiegu, pozwalając na swobodny przepływ tlenu, co wspiera prawidłowy wzrost i rozwój dziecka.

Twoja położna może przedstawić Ci możliwości pomocy, wyłącznie ze skierowaniem do najbliższej placówki pomagającej w rzuceniu palenia.

Aby dowiedzieć się więcej na temat dostępnego bezpłatnego wsparcia, zadzwoń na infolinię NHS Smokefree pod numer 0300 123 1044 (minicom 0300 123 1014) lub odwiedź stronę internetową [www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk)

Aby otrzymać zatwierdzone przez NHS porady w trakcie całego okresu ciąży i pierwszych lat życia dziecka zapisz się na stronie [www.start4life.nhs.uk](http://www.start4life.nhs.uk).

## **Jeśli nie jesteś zwykle narażona na dym papierosowy, ale wynik Twojego testu wynosi 4 lub więcej, może to oznaczać, że jesteś narażona na tlenek węgla z wadliwie działających urządzeń grzewczych lub kuchennych.**

---

Zdecydowanie zalecamy skorzystanie z fachowej pomocy w dostępnej infolinii (Gas Safety Advice Line) pod numerem 0800 111 999.

Jest to bardzo ważne, by upewnić się, że Twoje urządzenia grzewcze i kuchenne są bezpiecznie zainstalowane.

Dobrym rozwiązaniem jest zakup czujnika z alarmem, który wykryje nawet niski poziom tlenku węgla w Twoim domu.

**smoking in pregnancy  
challenge group ●**