

Stručný návod usnadňující odvykání

- Zaznamenejte si všechny důvody proč přestat kouřit.
- Zjistěte si, při jakých situacích kouříte a připravte si, co budete dělat, až odložíte cigarety
- Určete si přesný den, kdy s kouřením skončíte.
- Vyhýbejte se místům a lidem, které máte s kouřením spojené
- Kontaktujte odborníka, jestli je pro Vás vhodné používat nikotinové žvýkačky, náplasti a jiné prostředky proti odvykání kouření. S jejich případným užíváním by bylo vhodné přestat v polovině těhotenství. Existují poradny pro odvykání kouření, kde Vám zajisté poradí a pomůžou.

Zbavení se závislosti na cigaretách může být obtížné a nese sebou nepříjemné stavy a problémy spojené s odvykáním. Abstinence příznaky jsou známku, že se tělo zbavuje drogy, na kterou si zvyklo a nijak odvykajícího kuřáka neohrožují. Nejdůležitější je plně si uvědomit důvody, proč je důležité přestat kouřit. Čím silnější je motivace, tím snáze se abstinence příznaky překonají. Budoucí maminka by se měla upnout na radost z mateřství a najít tak v sobě sílu skončit se závislostí. Co víc může svému dítětku dát, než zdraví a sílu pro dlouhý život, který má před sebou.

Je opravdu důležité v těhotenství přestat kouřit. A pokud zjistíte, že to sama nezvládnete, klidně navštivte odborníka. Existují poradny pro odvykání kouření, kde vám zajisté poradí a pomůžou.

Užitečné odkazy:

www.dokurte.cz

<http://www.szu.cz/czpz/>

Knižních titulů není příliš, zaujmout by mohly „Jak přestat kouřit“ MUDr. E. Králíkové a MUDr. J. Kozáka nebo „Deset osvědčených způsobů, jak přestat kouřit“ PhDr. V. Budinského. Přímě těhotným ženám je určena brožura „Zdravé těhotenství – zdravé dítě“, o kterou můžete požádat sama nebo prostřednictvím svého gynekologa Ústav preventivního lékařství Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

Autorka
Bc. Miroslava Skývová, DiS.
Recenze
prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.

Grafická úprava
Michal Janus, Graphis DTP studio

Odpovědný redaktor
Renata Beranová

Tento leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR „Národní program zdraví – programy podpory zdraví 2006.“

Vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR 2006

Připravil Státní zdravotní ústav

Vytiskl Geoprint, s. r. o., Krajiňská 1110, Liberec
1. vydání, Praha 2006

Kouření a těhotenství



Těhotenství patří k nejvýznamnějším obdobím života každé ženy. Na průběh a výsledek těhotenství mají kromě zdravotní péče výrazný vliv také faktory životního stylu jako je vyvážená a pestrá strava, přiměřená pohybová aktivita, konzumace alkoholu a zejména kouření. Období těhotenství se tak stává ideálním časem, kdy by se měli žena – kuřačka a v ideálním případě i její partner – budoucí otec, rozhodnout přestat kouřit a změnit svůj nesprávný životní styl. Čím dříve tak učiní, tím více získají nejen pro své zdraví ale zejména pro zdraví svého budoucího dítěte.

Hlavní zásady zdravého průběhu těhotenství

- Zajistěte si odbornou lékařskou péči
- Dodržujte zásady správné výživy
- Věnujte se pohybové aktivitě, která je přiměřená vašemu stavu, buďte co nejčastěji na čerstvém vzduchu
- Vyhněte se konzumaci jakéhokoliv alkoholu, omezte konzumaci kávy a kofeinových nápojů
- Dostatečně odpočívejte
- Přestaňte kouřit!
- Nedovolte, aby jiní kouřili ve Vaší přítomnosti
- Jakékoliv léky užívejte pouze po poradě s lékařem

Kouření a těhotenství

Z výzkumů vyplývá, že asi pětina žen v České republice kouří i během těhotenství. Přitom je prokázáno, že kouření má negativní vliv na tělesný, duševní i sociální vývoj nejen matek ale i jejich dětí.

Proč je důležité přestat kouřit

Kouření ovlivňuje už samotné početí. Bylo zjištěno, že schopnost přijít do jiného stavu se vlivem kouření snižuje, a to i v případě umělého oplodnění. Na tento neúspěch má vliv i budoucí otec – spermie kuřáků jsou totiž pomalejší a je jich méně, navíc má kouření vliv i na potenci. Chemické škodliviny obsažené v cigaretách zvyšují riziko potratu, komplikací v průběhu těhotenství, předčasného porodu, spontánního potratu a riziko narození mrtvého dítěte. Je proto žádoucí, aby žena přestala v těhotenství kouřit už z důvodu, aby dítě donosila.

Maminky, které v těhotenství kouří, může potkat řada problémů, protože plod představuje pro tělo určitou zátěž. Srdce je nuceno pracovat na vyšší výkon a růst plodu může způsobit i drobné obtíže s dýcháním, které jsou však v případě kouřících matek často mnohem závažnější.

Kouření cigaret je však pro nastávající rodiče rizikové i daleko před tím, než žena otěhotní. Mutagenní změny vznikající vlivem cigaretového kouře v zárodečných buňkách žen i mužů se mohou uplatnit u jejich potomků.

Pokud se budou chtít budoucí rodiče vyhnout rizikům, která vyplývají z kouření, měli by matka i otec

budoucího miminka přestat kouřit alespoň jeden rok před plánovaným početím.

Co se děje v těle dítěte a matky, která kouří

Cigaretový kouř obsahuje asi 5 000 nejrozumnějších chemických látek, které se přes plíce dostávají do krve kuřáka. Pokud je takovým kuřákem budoucí maminka, proniká většina těchto škodlivin i do krve a těla ještě nenarozeného miminka. Nejvíce škodu způsobí zejména nikotin a oxid uhelnatý, ale také těžké kovy, karcinogeny z dehtu a další toxiny a karcinogeny. Nikotin např. snižuje průtok krve dělohou, kadmium poškozuje jemné cévy v placentě; tímto způsobem je omezeno předávání živin mezi krví matky a dítěte. Oxid uhelnatý se váže na červené krevní barvivo a vytváří tzv. karboxyhemoglobin. Ten omezuje přenos kyslíku a dítě se tak vlastně už v děloze dusí. Novorozenci, jejichž matky během těhotenství kouřily, mají výrazně vyšší počet poškozených chromozomů, což je důsledkem mutageních účinků cigaretového kouře.

Působením nikotinu, který proniká do těla plodu v průběhu těhotenství, vzniká závislost, která po porodu vede k abstinenčnímu syndromu. Novorozenci chybí nikotin, na který si během těhotenství již zvykli, a pláče proto mnohem častěji, vytvářejí a je vysílené.

Kouření má škodlivý vliv také na kojení. Maminka, která kouří, produkuje menší množství mléka. Do mateřského mléka pronikají četné látky z cigaretového kouře, včetně nikotinu, které mění jeho chuť a vystavují kojence působení chemických škodlivin i touto cestou.

Důsledky kouření v těhotenství

Narozená miminka žen, které kouřily i v průběhu těhotenství, mají v průměru nižší porodní váhu než novorozenci žen, které nekouřily. Není pravda, že u malého plodu je lehčí porod. Naopak, dítě nedostatečně vyvinuté je mnohem zranitelnější a častěji nemocné. Je více ohroženo syndromem náhlého úmrtí novorozenců a kojenců (SIDS). Kouření v těhotenství zvyšuje riziko nesprávného vývinu plic, astmatu a respiračních infekcí. Děti kuřáček jsou

rovněž náchylnější k nádorovým a srdečně-cévním onemocněním.

Nejnovější výzkumy ukazují, že změny v mozku plodu vyvolané nikotinem ještě před narozením, zvyšují riziko náhlého úmrtí novorozenců a kojenčů. Pokud maminka stále kouří i v těhotenství, nepříznivě tím ovlivňuje růst, vývoj nervové soustavy i budoucí pozornost a soustředění svého dítěte. Vývoj psychických schopností mozku narušuje i olovo, které rovněž z cigaretového kouře prochází do tělčka plodu. Děti narozené kouřícími matkám jsou častěji negativistické, impulzivní a agresivní. Mívají častější nálezy různých odchylek až poruch mentálního vývoje a poruchy chování, k nimž se může přidružit i zhoršený školní prospěch, který se projevuje sníženou výkonností při čtení a matematice.

Pasivní kouření

Rodiče kouřící během matčina těhotenství obvykle kouří i po porodu, často i v přítomnosti svého malého dítěte. Pasivní kouření představuje pro děti velmi vysoké riziko: jsou náchylnější k celé řadě nemocí. Může se u nich častěji vyskytovat pálení očí, sliznic, bolesti hlavy.

Nedobrovolné vdechování vzduchu znečištěného cigaretovým kouřem oslabuje jejich imunitní systém a děti jsou tak náchylnější k nemocem, především zánětům horních a dolních cest dýchacích, zánětům středního ucha, kašli, sípavému dýchání, astmatu.

Neméně významný je příklad, kterým kouřící rodiče svým dětem naznačují, že kouření je něco normálního a pěstují v nich pozitivní postoje k tomu, nato nebezpečnému návyku: vychovávají ze svého dítěte budoucího kuřáka.

Nikdy není pozdě!

Obecně lze říci, že čím dříve maminka – kuřáčka přestane kouřit, tím bude riziko pro ni i pro miminko menší. Kouření je především naučené chování. Chce-li žena přestat kouřit, musí změnit své zvyky, a to jde jedině aktivně, na základě vlastního rozhodnutí a snažení.