

# حاملگی فارغ از تنباکو

## سوال ها و جواب ها

سگرت کشیدن در زمان حاملگی چه خطر های را دارد؟ من میخواهم حقایق را داشته باشم.

اگر مادر در جریان دوران حاملگی سگرت بکشد خطر برای مشکلاتی چون سقط جنین، افتادن جفت (moderkaka)، ولادت طفل مرده، ولادت قبل از وقت، وزن کم کودک و نقض در خلفت مانند پارگی لب، بیره یا کام افزایش می یابد. حتی زیان های دیگری مانند کجی یا پیچدگی پا و همچنان امراض قلبی نیز میتواند سگرت کشیدن مرتبط باشد. کودکان زنانی که در دوران حاملگی سگرت کشیده اند در مقایسه با کودکانی که مادران شان در دوران حاملگی سگرت نکشیده اند بیشتر در معرض مبتلا شدن به مریضی ها قرار داشته و صدمه پذیر میباشند. خطر مرگ ناگهانی نوزادان سه برابر میباشند. همچنان مبتلا شدن این کودکان به مرض شکر و چاقی نیز معمول میباشند.

اما خطر های استفاده از نصور کدام ها اند؟

اگر مادر در جریان حاملگی نصور بکشد، خطر سقط جنین، ولادت قبل از وقت، وزن کم در هنگام تولد، پری اکلامپسیا یا (havandeskapsförgiftning) و پارگی لب، بیره یا کام، افزایش مییابد.

**زمانی که من کودک قبلی ام را بدنیا آوردم، سگرت میکشیدم و او کاملاً صحتمند بود.**

افزایش خطر به این معنی نیست که همه متاثر شوند. اما سگرت کشیدن مادر بالای جنین تاثیر منفی میگذارد. جنین کمتر حرکت نموده و تپش نبض اش افزایش مییابد. کودکانی که در بطن مادر با نیکوتین عادت کرده اند معمولاً در هنگام نوزادی زیاد جیغ و فریاد میزنند.

**اگر من سگرت بکشم آیا کودک من کوچکتر (دارای وزن**

**کمتر) خواهد بود و ولادت نیز ساده تر صورت خواهد گرفت؟**

بلی، این خطر وجود دارد که کودک لاغرتر شود زیرا مقدار کافی مواد غذایی را بدست نیآورده است. این موضوع میتواند باعث ایجاد مشکلات صحتی هم در هنگام نوزادی کودک و هم در مراحل بعدی زندگی او گردد. همچنان یک کودک لاغر و ولادت ساده تر را ضمانت نمی کند.

**من در حال حاضر 4 ماهه حامله هستم. آیا اکنون برای ترک**

**گفتن (دخانیات) خیلی دیر شده است؟**

خیلی دیر نشده است. ترک گفتن تنباکو مزایای زیادی را هم برای شما و هم برای کودک به همراه دارد. در هنگام حاملگی هر قدر زودتر (تنباکو را) ترک بگویید به همان اندازه بهتر است.

## “زمانی که حامله شدم، ترک میگویم.”

تعدادی زیادی این چنین فکر میکنند. مسلماً بهتر اینست که قبل از حامله شدن و در یک زمان مناسب آن را ترک بگویید. اما اگر تا اکنون این کار را انجام نداده اید، به زودی ممکن آن را ترک بگویید. در اینجا در کنار معلومات در مورد چگونگی تاثیرگذاری تنباکو روی دوران حاملگی، برای ترک استفاده از آن رهنمایی ها نیز وجود دارد.

## دانستنی های مهم

### اکسیجن

در هوای که ما آن را تنفس میکنیم اکسیجن وجود دارد که برای زنده ماندن ما ضروری میباشد. اکسیجن از شش ها به کرویات خون منتقل میگردد که سپس آن را به سایر نقاط بدن انتقال میدهد. جنین اکسیجن را توسط خون از طریق بند ناف و جفت (moderkakan) بدست میآورد.

### کاربن مونواکساید

زمانی که شما سگرت یا چلم میکشید گاز کاربن مونواکساید را تنفس می نمایید. این همان گاز زهر آگینی است که در دود موتر ها وجود دارد. کاربن مونواکساید، اکسیجن را خارج ساخته و بخشی از جای اکسیجن را در خون اشغال میکند. بدین ترتیب کمبود اکسیجن به میان میآید. زمانی که شما سگرت دود میکنید کودک تان نیز به عین مقدار کاربن مونواکساید را حاصل میکند. اما کودک نمیتواند کاربن مونواکساید را دوباره به بیرون تنفس کند بلکه باید از طریق بندناف و جفت (moderkakan) خود را از آن رهایی بخشد. این کار زمان بیشتری را در بر میگردد. اگر شما چندین بار در روز سگرت بکشید، کودک تان همیشه کاربن مونواکساید را در خودش میداشته باشد و این منجر به کمبود اکسیجن میگردد.

### نیکوتین

نیکوتینی را که شما با دود کردن سگرت و یا استفاده از نصور وارد وجود تان میسازید باعث مسدود شدن رگ ها میگردد. این کار حتی در جفت (moderkakan) که پُر از رگ های خون میباشد نیز اتفاق میافتد. زمانی که رگ های خون در “جفت” منقبض یا مسدود گردد، کودک مقدار اندک اکسیجن و مواد غذایی را بدست میآورد.

### سگرت کشیدن غیر فعال

اگر حامله هستید از ماندن در دود تنباکو اجتناب ورزید. خطر سقط جنین نزد زنانی که شخص همزیست شان سگرت میکشد، افزایش مییابد.

استراتژی ها: به حالتی که میتواند موجب ایجاد میل برای استفاده تنباکو گردد، بیاندهید. از حالتی که میتواند شما را به سگرت کشیدن جلب کند، پرهیز نمایید. روی کاربرد برخی ترفند ها در هنگامی که میل(کشیدن سگرت) نزد تان ایجاد میشود، فکر کنید. یک گیلان آب، ترجیحاً با لیمو میتواند مثر واقع شود. استفاده کننده های نصور میتوانند یک توت زنجبیل تازه را زیر لب بگذارند. به طور منظم غذا بخورید تا از گرسنگی، که میتواند مانند میل برای نیکوتین احساس شود، پرهیز نمایید. فعالیت های فیزیکی میتواند برای کاهش میل برای نیکوتین و پرهیز از آن کمک کند. کار های دلپذیر را انجام داده خود را با کار های مفید سرگرم سازید.

**مواد کمکی** ادویه برای ترک گفتن دخانیات، در هنگامی که شخص دخانیات را ترک میگوید، اشتیاق را کاهش داده و شانس کامیاب شدن را از دیدار میبخشد. در جریان حاملگی باید در مورد استفاده از موادی که میتواند بالای جنین تاثیرگذار باشد، محتاط بود. اگر به وسایل کمکی ضرورت دارید در این مورد با قابله و یا داکتر تان صحبت نمایید. معمولاً در همچو حالات مقادیر کم ادویه نیکوتین توصیه گردیده و همان ادویه انتخاب میگردد که شخص میتواند از آن در هنگام ضرورت در جریان روز استفاده نماید. از پلاستر های نیکوتین که رسانیدن نیکوتین را به شکل متواتر تامین میکند باید به صورت کامل پرهیز گردد.

## کمک بگیرید

- معمولاً قابله یا داکتر تان میتواند در مورد سوال های شما در باره تنباکو جواب بگوید.
- از یک "بازدارنده آموزش دیده تنباکو" کمک بگیرید. آنها در اکثر مراکز صحتی و مراقبتی موجود بوده و همچنان در مراکز خدمات درمانی و صحتی برای مادران، شفاخانه ها و مراکز خدمات طبی دندان نیز حضور دارند.
- خط تلفونی سگرت را ترک بگویید 00 00 84 - 020 در مورد ترک سگرت و نصور مشوره ها و کمک های رایگان را به شما عرضه میدارد، [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)
- تعداد زیادی افراد از (اپ) های **Rökfri** (بزرگسالان) و **Fimpaaa!** (جوانان) کمک بدست آورده اند.
- در مورد ترک تنباکو در وب سایت **TobaksStopp.Nu** بیشتر بخوانید.

اگر من سگرت را ترک بگویم خود را مضطرب احساس میکنم و این برای کودک من خوب نیست.

هیچگونه مطالعاتی صورت نگرفته که مضر بودن ترک گفتن سگرت را در جریان حاملگی نشان بدهد. ولو اگر از بابت ترک گفتن سگرت احساس ناراحتی نیز نمایید. آرامشی احتمالی را که شما در زمان دود کردن یک سگرت احساس میکنید یک آرامش کاذب است. زیرا شما در واقع اضطراب را در وجود خود افزایش داده و تپش نبض و فشار خون تان را بالا میبرید. بر علاوه شما فشار روحی را بالای جنین افزایش میدهید که منجر به از دیدار تپش نبض او شده و باعث میشود تا او خون دارای مقدار کم اکسیجن را بدست بیاورد.

**در مورد چلم قضیه چگونه است؟**

دود کردن چلمدر جریان حاملگی میتواند به جنین آسیب برساند. چنین پنداشته میشود که دود کردن چلم عامل کم وزنی کودک در هنگام تولد و همچنان مشکلات تنفسی در هنگام ولادت نیز میباشد.

**آیا میتوانم در عوض از سگرت های الکترونیک استفاده نمایم؟ شنیده ام که آنها باید بی زیان باشند.**

سگرت های الکترونیک یک محصول کاملاً جدید بوده و ما در حال حاضر در مورد خطراتی که استفاده از آن با خود به همراه دارد، چیزی نمیدانیم. در صورتی که سگرت های الکترونیک دارای نیکوتین باشد این موضوع در بر دارنده خطر رسیدن مقدار کم مواد غذایی به جنین میباشد.

## برای ترک گفتن(تنباکو)چنین عمل نمایید

**یک تاریخ را برای ترک گفتن انتخاب نمایید.** تصمیم بگیرید که در کدام تاریخ میخواهید تمام نمایید. معمول اینست که شخص یک هفته وقت میخواهد تا خود را برای ترک گفتن تنباکو آماده بسازد. اما برخی دیگر میخواهند به یکبارگی ترک بگویند.

**در روز تمام کردن به طور قاطعانه ترک بگویید.** شخصی که به یکبارگی دود کردن سگرت را ترک میگوید دارای دو برابر چانس بیشتر برای موفقیت میباشد در مقایسه به شخصی که تلاش میکند با کاهش تعداد سگرت ها، آن را به شکل تدریجی ترک بگوید.

**تنباکو را دور بیندازید.** همه سگرت ها، قوطی های نصور و همه چیز های متعلق به آنها را دور بیندازید.

**خودداری.** زمانی که شما(تنباکو را) ترک میگویید برای یک مدتی خود را گیج، دارای حواس پریشان، بیقرار و بد خلق احساس میکنید. این حالت برطرف میشود. این حالت بیشتر در روز های نخست احساس شده و سپس به تدریج کاهش یافته و معمولاً در جریان 2 تا 4 هفته از بین میرود.

معلومات روانشناس ها در مورد تنباکو وبسایت ها: [psykologermottobak.org](http://psykologermottobak.org) و [tobaksstopp.nu](http://tobaksstopp.nu)  
این جزوه به کمک مالی اداره صحت عامه چاپ شده است.

ترجمه توسط Region Sörmland در همکاری با *Psykologer mot tobak* و *Nätverket hälsofrämjande* و *hälso- och sjukvård* صورت گرفته است.