

# حمل بدون تدخين أو استخدام للسعوط (السنوز)

## «سوف أتوقف عندما أصبح حاملاً»

هكذا يفكر الكثيرون. إن أفضل شيء بالطبع هو التوقف عن التدخين قبل وقت كافٍ من الحمل، ولكن إذا لم تكوني قد قمتي بذلك فتوقفي إذن عن التدخين وعن استخدام السعوط في أقرب وقت ممكن. فيما يلي حقائق حول كيفية تأثير التبغ (التدخين/استخدام السعوط) على الحمل، ونصائح للإقلاع عن التدخين.

## معلومات مهمة

### الأكسجين

يوجد الأكسجين في الهواء الذي نتنفسه، وهو ضروري لكي نعيش. وداخل الرئتين يتم نقل الأكسجين إلى خلايا الدم، وهي المسؤولة عن نقله إلى باقي أجزاء الجسم. يحصل الجنين على الأكسجين عبر الدم من خلال الحبل السري والمشيمة.

### أول أكسيد الكربون

عندما تدخن السجائر أو الشيشة (الأرجيلة)، فإنك تستنشق أول أكسيد الكربون. وهو الغاز السام نفسه الموجود في عوادم السيارات. يحل أول أكسيد الكربون محل الأكسجين ويأخذ جزءاً من مكان الأكسجين في الدم. بحيث يحدث نقص في الأكسجين. يحصل طفلك على نفس كمية أول أكسيد الكربون الذي تحصلين عليه حينما تدخنين، ولكن الطفل لا يستطيع تنفس أول أكسيد الكربون ولكن يجب التخلص منه عن طريق الحبل السري والمشيمة. ويستغرق ذلك وقتاً طويلاً. إذا كنت تقومين بالتدخين عدة مرات في اليوم، يكون لدى طفلك دائماً أول أكسيد الكربون في الدم مما يؤدي إلى نقص مستمر في الأكسجين.

### النيكوتين

النيكوتين الذي تحصل عليه عندما تدخن أو تستخدم السعوط (السنوز) يتسبب في انقباض الأوعية الدموية. يحدث هذا أيضاً في المشيمة المليئة بالأوعية الدموية. عندما تنقبض الأوعية الدموية في المشيمة، يحصل الطفل على كمية أقل من الأكسجين والغذاء.

### التدخين السلبي

تجنب التواجد في مكان فيه دخان التبغ إذا كنت حاملاً. يزداد خطر الإجهاض لدى النساء اللاتي لديهن شريك/زوج مدخن.

## أسئلة وأجوبة

ما هي مخاطر التدخين خلال فترة الحمل؟ أريد الحصول على حقائق. إذا كانت الأم تدخن أثناء الحمل، يزداد خطر حدوث مضاعفات، مثل الإجهاض، وانفصال المشيمة، وولادة طفل ميت، والولادة المبكرة، وانخفاض الوزن عند الولادة والتشوهات في أماكن مثل اللثة والفكين وانشقاق الشفة. وترتبط إصابات أخرى، مثل الحمى القلبية وفشل القلب، أيضاً بالتدخين. خلال الفترة التي يكون فيها الأطفال رضع، يكون أطفال النساء المدخنات أثناء الحمل أكثر عرضة للإصابة بالأمراض مقارنة بالأطفال التي تكون أمهاتهم من غير المدخنات. ويكون خطر الوفاة المفاجئة للطفل الرضيع من ثلاثة أضعاف غيره. ومن الشائع أيضاً أن يصاب هؤلاء الأطفال بالسكري أو السمنة.

وما هي مخاطر استخدام السعوط (السنوز)؟

إذا كانت الأم تقوم باستخدام السعوط (السنوز) أثناء الحمل، فإنه يزداد خطر الإجهاض، والولادة المبكرة، وانخفاض الوزن عند الولادة، وتسمم الحمل والإصابة بتشوهات اللثة، والفكين، وانشقاق الشفاه.

## لقد دخنت عندما حصلت على طفلي الأول وكان الطفل بصحة جيدة تماماً.

إن ارتفاع الخطر لا يعني أن يتأثر الجميع. لكن الجنين يتأثر سلباً عندما تدخن الأم. حيث تقل حركته ويزداد نبضه. وتجدر الإشارة إلى أن الأطفال الذين اعتادوا على النيكوتين أثناء الولادة غالباً ما يكون وضعهم مخيفاً عند الولادة.

## إذا كنت أدخن هل سيكون طفلي بحجم أصغر، ومن ثم تصبح الولادة أكثر سهولة؟

نعم، يوجد خطر بأن يصبح الطفل أصغر حجماً، لأنه لم يحصل على التغذية الكافية. ويمكن ذلك أن يسبب مشاكل صحية سواء للأطفال حديثي الولادة أو في وقت لاحق في الحياة. بالإضافة إلى ذلك، فإن الطفل الأصغر حجماً ليس ضماناً للولادة السهلة.

## لقد أتممت بالفعل 4 أشهر في الحمل هل التوقف الآن أصبح متأخراً جداً؟

إن التوقف الآن ليس متأخراً على الإطلاق. إن الإقلاع عن التدخين/استخدام السعوط يعني فوائد عظيمة لك ولطفلك. وكلما توقفت بفترة مبكرة خلال الحمل كلما كان أفضل.

## إذا أقلعت عن التدخين أو استخدام السعوط، فسوف أكون متوترة وذلك ليس جيداً لطفلي.

لا توجد دراسات تُظهر أنه من الخطر الإقلاع عن التدخين/التوقف عن استخدام السعوط أثناء الحمل، حتى لو شعرت بأعراض انسحابية. الهدوء الذي تشعر به عندما تأخذ سيجارة هو هدوء مزيف، لأنك في الواقع تزيد من الإجهاد في جسمك، وترفع ضغط دمك وتزيد من معدل ضربات القلب. بالإضافة إلى ذلك، تزيد من الضغط على الجنين الذي تزداد نبضات قلبه ويقل مستوى الأكسجين في الدم الذي يصل إليه.

## ماذا عن الشيشة/الأرجيلة؟

قد يؤدي تدخين الشيشة/الأرجيلة أثناء الحمل إلى الإضرار بالجنين ويُعتقد أنه يسبب، على سبيل المثال، انخفاض وزن المولود وضيق التنفس عند الولادة.

## هل يمكنني التحول للسجائر الإلكترونية؟ لقد سمعت أنها غير خطيرة.

إن السجائر الإلكترونية هي منتج جديد نسبياً ونحن لا نعرف اليوم ما هي مخاطر استخدامها. إذا كانت السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين، فهناك خطر أن يحصل الجنين على قدر أقل من التغذية.

## افعلي ما يلي للإقلاع عن التدخين واستخدام السعوط

**حددي تاريخ للتوقف عن التدخين والتوقف عن استخدام السعوط.** قرري متى تريد التوقف. من الشائع أن يكون الشخص راغبًا بالحصول على أسبوع للتخصير قبل الإقلاع عن التدخين واستخدام السعوط، ولكن البعض يختار الإقلاع مباشرة.

**التوقف الفجائي في يوم الإقلاع عن التدخين والتوقف عن استخدام السعوط.** إن المدخنين الذين يتوقفون بشكل فجائي تكون لديهم فرصة مضاعفة للنجاح مقارنة مع الأشخاص الذين يحاولون التوقف عن طريق تقليل عدد السجائر تدريجيًا.

**تخلص من التبغ.** تخلص من كافة السجائر وعلب السعوط وملحقاتها.

**الأعراض الانسحابية.** عندما تتوقف، يمكنك أن تشعر بالدوار، وعدم التركيز، والقلق، وبحالة مزاجية سيئة لبعض الوقت. سوف ينتهي ذلك. يكون الأمر ملحوظًا بشكل أكبر خلال الأيام القليلة الأولى، ثم ينخفض تدريجيًا ويختفي في غضون 4 - 2 أسابيع.

**استراتيجيات.** فكر في المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى طلب حصولك على السجائر/السعوط. تجنب المواقف التي تجذبك للتدخين. فكر في بعض الحيل التي يُمكنك القيام بها عندما تشعر بالرغبة في التدخين/استخدام السعوط. كروب من الماء قد يساعدك، ويفضل إضافة الليمون إلى الماء. يُمكن للأشخاص الذين يستخدمون السعوط وضع قطعة من الزنجبيل الطازج تحت شفاههم. تناول الطعام بانتظام لتجنب الشعور بالجوع، وهو ما قد يشعرك بأنك بحاجة إلى النيكوتين. يمكن أن يساعد النشاط البدني على تقليل الرغبة بالحصول على النيكوتين وتقليل الأعراض الانسحابية. قم بعمل أشياء لطيفة، وابق نفسك مشغولًا بشيء إيجابي.

**وسيلة للمساعدة.** وتجدر الإشارة إلى أن أدوية الإقلاع عن التدخين تخفف من الأعراض الانسحابية عند الإقلاع عن التدخين وتزيد من فرص النجاح. ومع ذلك، فإنه أثناء الحمل، يجب توخي الحذر فيما يتعلق باستخدام الأدوية التي قد تؤثر على الجنين. إذا كنت بحاجة إلى أداة للمساعدة، يُرجى مناقشة الأمر مع ممرضة التوليد (القابلة) الخاصة بك أو الطبيب. عادة، تُنصح النساء الحوامل بجرعات منخفضة من أدوية النيكوتين وقومي باختيار الأدوية التي يمكن تناولها خلال النهار. ينبغي تجنب لاصقات النيكوتين تمامًا، وهي ما توفر للجسم إمدادًا مستمرًا من النيكوتين.

### احصل على المساعدة

- يمكن لممرضة التوليد (القابلة) خاصتك أو طبيبك عادةً الرد على أسئلتك بخصوص التبغ.
- تلقى المساعدة من أحد مدربي التوقف عن التدخين المتخصصين. وهو متواجد في معظم المراكز الصحية والطبية، ويمكن أيضًا العثور عليه في مستشفى MVC والمستشفيات وقطاع رعاية الأسنان.
- خط الإقلاع عن التدخين  
020 – 00 00 84 Sluta-Röka-linjen يُقدم المشورة والدعم المجاني للتوقف عن التدخين والتوقف عن استخدام السعوط،  
www.slutarokalinjen.se
- حصل العديد من الأشخاص على المساعدة من التطبيقات **Rökfri** (للبالغين) و **Fimpaaa!** (للإفغين).
- اقرأ المزيد عن التوقف عن التدخين على الموقع الإلكتروني **TobaksStopp.Nu**

معلومات من منظمة Psykolog mot Tobak. الموقع الإلكتروني: psykologermottobak.org, tobaksstopp.nu. تم إصدار هذه النشرة بإعانة مالية من دائرة الصحة العامة (Folkhälsomyndigheten).

تمت الترجمة بواسطة إقليم سورملاند بالتعاون مع منظمة *Psykolog mot tobak* وشبكة *Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård*