



Tobaksfri graviditet

”Jag slutar när jag blir gravid.”

Så tänker många. Det bästa är förstås att sluta i god tid innan graviditeten, men har du inte gjort det så sluta så snart du kan. Här finns fakta om hur tobaken kan påverka graviditeten och tips för att sluta.

Viktigt att veta

Syre

I luften som vi andas in finns syre, som är nödvändigt för att leva. I lungorna överförs syret till blodkropparna som sedan transporterar det vidare ut i kroppen. Fostret får syre via blodet i navelsträngen och moderkakan.

Kolmonoxid

När du röker cigaretter eller vattenpipa andas du in gasen kolmonoxid. Det är samma giftiga gas som i bilarnas avgaser. Kolmonoxiden tränger ut syret och tar en del av syrets plats i blodet. Det uppstår en syrebrist. Ditt barn får i sig lika mycket kolmonoxid som du när du röker, men barnet kan inte andas ut kolmonoxiden utan måste göra sig av med den via navelsträngen och moderkakan. Det tar längre tid. Röker du flera gånger om dagen har ditt barn hela tiden kolmonoxid i blodet vilket leder till konstant syrebrist.

Nikotin

Nikotinet som du får i dig då du röker eller snusar får blodkärlen att dra sig samman. Detta sker även i moderkakan som är full av blodkärl. När blodkärlen i moderkakan dras samman, får barnet mindre av både syre och näring.

Passiv rökning

Undvik att vistas i tobaksrök om du är gravid. Risken för missfall ökar hos kvinnor som har en partner som röker.

Frågor och svar

Vad är det för risker med att röka under graviditeten? Jag vill ha fakta.

Om mamman röker under graviditeten ökar risken för komplikationer såsom missfall, avlossning av moderkakan, dödfött barn, för tidig födsel, lägre födelsevikt



och missbildningar som gom-, käk-, läppspalt. Även andra skador, som klumpfot och hjärtfel, kan ha ett samband med rökning. Under spädbarnstiden är barn till kvinnor som rökt under graviditeten mer sårbara och utsatta för sjukdomar jämfört med barn till icke-rökare. Risken för plötslig spädbarnsdöd är tredubblad. Det är också vanligare att dessa barn får diabetes eller fetma.

Och vilka är riskerna med att snusa?

Om mamman snusar under graviditeten ökar risken för missfall, för tidig födsel, låg födelsevikt, havandeskapsförgiftning samt gom-, käk-, läppspalt.

Jag rökte när jag fick mitt förra barn och det var helt friskt.

En riskökning innebär inte att alla drabbas. Men fostret påverkas negativt när mamman röker. Det rör sig mindre och pulsen ökar. Barn som har vant sig vid nikotin under fostertiden är ofta mer skrikiga som nyfödda.



Om jag röker får jag ett mindre barn och då blir väl förlossningen lättare?

Ja, barnet riskerar att bli magrare för att det inte har fått tillräckligt med näring. Det kan ge problem med hälsan både hos det nyfödda barnet och senare i livet. Dessutom är ett mindre barn inte en garanti för en lättare förlossning.

Jag har redan varit gravid i 4 månader. Är det för sent att sluta nu?

Det är inte för sent. Att sluta med tobak innebär stora fördelar för både dig och barnet. Ju tidigare under graviditeten du slutar ju bättre.

Om jag slutar röka blir jag stressad och det är inte bra för min baby.

Det finns inga studier som visar att det skulle vara farligt att sluta röka under en graviditet, även om du skulle känna abstinensbesvär. Det lugn du eventuellt känner då du tar en cigarett är ett falskt lugn, för i själva verket ökar du stresspåslaget i kroppen, höjer ditt blodtryck och ökar din puls. Dessutom ökar du påfrestningarna på fostret som får högre puls och ett syrefattigare blod.

Hur är det med vattenpipa?

Rökning av vattenpipa under graviditet kan skada fostret och antas ligga bakom till exempel låg födelsevikt och andningsbesvär vid födseln.

Kan jag gå över till e-cigarett?

Jag har hört att de ska vara ofarliga.

E-cigarett är en relativt ny produkt och vi vet inte idag vilka risker användning av dem medför. Om e-cigaretterna innehåller nikotin så innebär det en risk att fostret får mindre med näring.

Gör så här för att sluta

SÄTT ETT STOPPDATUM. Bestäm dig för när du vill sluta. Det är vanligt att man vill ha någon vecka på sig för att förbereda sig inför tobaksstoppet, men en del väljer att sluta direkt.

SLUTA TVÄRT PÅ STOPPDAGEN. Rökare som slutar tvärt har nästan dubbelt så stor chans att lyckas sluta jämfört med de som försöker sluta genom att minska ned antalet cigaretter successivt.

STÄDA BORT TOBAKEN. Gör dig av med alla cigaretter, snusdosor och tillbehör.

ABSTINENS. När du slutar kan du känna dig yr, okoncentrerad, rastlös och på dåligt humör en tid. Det går över. Det märks mest under de första dagarna, minskar därefter successivt och brukar vara borta inom 2–4 veckor.

STRATEGIER. Tänk igenom vilka situationer som kan utlösa ditt tobaksbegär. Undvik situationer som kan locka dig att röka. Fundera ut några knep att ta till då suget sätter in. Ett glas vatten kan hjälpa, gärna med citron i. Snusare kan lägga en bit färsk ingefära under läppen. Ät regelbundet för att undvika hungersug, som kan upplevas som nikotinsug. Fysisk aktivitet kan hjälpa till att minska nikotinsug och abstinens. Gör trevliga saker, håll dig sysselsatt med något positivt.

HJÄLPMEDEL. Läkemedel för rökavvänjning lindrar abstinensen vid rökstopp och ökar chansen att lyckas. Under graviditet ska man dock vara försiktig med att använda preparat som påverkar fostret. Om du behöver hjälpmedel, diskutera det med din barnmorska eller läkare. Vanligen rekommenderar man i så fall låga doser nikotinläkemedel och väljer de som man kan ta vid behov under dagen. Nikotinplåster, som ger en kontinuerlig tillförsel av nikotin, bör helt undvikas.

Ta hjälp

- Din barnmorska eller läkare kan oftast svara på dina frågor om tobak.
- Ta hjälp av en utbildad tobaksavvänjare. Det finns på de flesta vård- och hälsocentraler, och kan också finnas på MVC, sjukhus och i tandvården.
- Sluta-Röka-linjen 020-84 00 00 ger kostnadsfritt råd och stöd för att sluta röka och snusa, www.slutarokalinjen.se
- Många har haft hjälp av app:arna **Rökfri** (vuxna) och **Fimpaaa!** (ungdomar).
- Läs mer om att sluta med tobak på hemsidan TobaksStopp.nu



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare