

Hur lyckas jag?

DET FINNS INTE NÅGON MAGISK FORMEL FÖR ATT SLUTA RÖKA. Efter att du fattat ditt beslut kan det vara överraskande lätt att sluta röka. Om du har ett starkt **nikotinberoende**, kan du behöva nikotinersättningsbehandling. För dig som är gravid eller ammar är en kortvarig nikotinersättningsbehandling, till exempel nikotintuggummi eller -tabletter, ett bättre alternativ än att röka.

Känner du att rökningen är en form av **stresshantering** för dig? Att röka för att lugna ner sig är både en inlärd vana och ett sätt att dämpa de fysiska avvänjningssymtomen.

När du känner att du verkligen behöver en cigarett, fokusera på något helt annat under några minuter. Borsta tänderna eller boxas i luften, hur fånigt det än låter. Du märker snart att det värsta suget går över och du har ny kraft att fortsätta på den smala vägen.

Att hålla fast vid sina mål är svårt för alla om man inte riktigt har energi. **Genom att se till att du har orken** förbereder du dig för de jobbiga situationerna och har lättare att bli av med rökningen. Sov gott och ät gott, gör saker som gör dig glad och nöjd med livet.

Kom ihåg att **e-cigarett**er inte är ett tryggt alternativ, eftersom deras effekter inte har undersökts tillräckligt. Att snusa när man är gravid är en tydlig risk för fostret.



Var får jag hjälp?

FATTA DITT BESLUT OCH HÅLL FAST VID DET. Tänk på hur viktigt ditt beslut är för baby'n och att det är ett beslut med långsiktig verkan. Diskutera saken med barnets far, dina närstående och vänner. Och ge inte upp även om du inte lyckas på första försöket. Om du trillar dit igen, ska du försöka på nytt.

Var inte ensam. De flesta rökare har nytta av det stöd som deras nära och kära samt yrkesmänniskor kan ge dem. Yrkesmänniskor inom hälsovården ger dig handledning, råd och stöd. Med en yrkesmänniska kan du även fundera över vilken lösning för rökfrihet är bäst i just din situation.

HJÄLPEN ÄR NÄRA. Det kostnadsfria rådgivningsnumret Stumppi, 0800 148 484, har öppet vardagar kl. 13–18.

Besök webbplatsen www.stumppi.fi. På Stumppi kan du prata med andra som väntar barn.

På webbplatsen www.tuhkalapset.fi finns information om rökning under graviditeten.

Läs om andra stödtjänster på adressen www.tupakkainfo.fi.

i Uppmuntra dig själv. Tro på dig själv. Det lönar sig alltid att sluta röka!

SuomenASH 
FINLAND'S ASH - Action on Smoking and Health



I samarbete med:
Andningsförbundet
Finlands hjärtförbund
Cancerförbund
Institutet för hälsa och välfärd

Expertläkare: medicine doktor Mikael Ekblad
Layout och ombyggnad: Vitale Ay

Beställningar: www.hengitysliitto.fi / Julkaisut

DET FINNS INGEN BÄTTRE ORSAK...



Att få ett barn är ett av livets stora ögonblick. Födelsen av en ny människa gör en lycklig och glad, men för även med sig ett nytt ansvar.

...ATT SLUTA RÖKA!

ATT SLUTA RÖKA är ett fantastiskt beslut. Det påverkar både ditt eget och ditt barns liv positivt.

- risken för missfall och för tidig förlossning minskar
- fostrets huvud och hjärna kan utvecklas normalt
- risken för plötslig spädbarnsdöd minskar
- risken för luftvägsinfektioner, astma och allergi minskar
- barnet löper en mindre risk för inlärningssvårigheter och överaktivitet i skolåldern



Ta hand om dig själv!

OM DU MÅR BRA och är vid gott humör, mår också ditt barn bättre.

i DU HAR FÖLJANDE FÖRDELAR AV ATT SLUTA RÖKA:

- mindre morgonillamående
- blödningar under graviditeten är mer sällsynta
- du känner dig mer energisk och har lättare att andas

? NÅGOT ATT FUNDERA ÖVER

- Fundera över varför du röker.
- Upplever du att du inte kan sluta röka, även om du vill?
- Fundera på känslan av att lyckas i vilket sammanhang som helst. Kan den tanken ge dig kraft?
- I vilka situationer röker du? Kan du ändra på dessa situationer så att du skulle klara dig utan cigaretter i dem?
- Vilket slags stöd eller vilken slags hjälp skulle du vilja få för att bli av med rökningen? Vad skulle hjälpa dig mest?

i Visste du att om du röker under graviditeten kan ditt barn gråta mer, vara rastlösare och retligare? Det påverkar även din egen ork och hur hela familjen mår.

För närstående

ALLA NÄRSTÅENDE KAN GÖRA SITT FÖR att se till att barnets omgivning är rökfri. På så sätt stöder man barnets och hela familjens välbefinnande.

Riskerna med att utsättas för tobaksrök försvinner inte genom att vädra. Därför bör man undvika att röka inomhus och även i bilen.

i Passiv rökning har samma verkningar som rökning. Det har konstaterats att passiv rökning ökar bland annat risken för att barnet föds litet eller för tidigt.

