

**Sinu unistuste terve
ja tubli laps on su
pingutust väärt!**



Sinu laps vajab tervet ema. Ära hakka pärast sünnitust ja rinnaga toitmise lõpetamist uuesti suitsetama! Samuti ära luba kellelgi suitsetada enda ja oma lapse läheduses!



Suitsetamine
raseduse ajal...
tõsised faktid

Suitsetamisest loobumise nõustamine on tasuta ja kättesaadav igas maakonnas. Kabinetid asuvad suuremates haiglates ja tervisekeskustes. Info nõustamiskabinettide kohta leiad aadressilt www.terviseinfo.ee

Rohkem infot:
www.terviseinfo.ee

 **Tervise Arengu Instituut**
National Institute for Health Development

Kas on maailmas veel midagi kaunimat ja kütkestavamalt kui noor ema, kes hoiab kätel tervet last?

kirjanik Ivan Turgenev

Kõik naised alustavad rasedust unistades tervest, heade vaimsete ja füüsiliste võimetega lapse saamisest. Ometi näitavad faktid, et paljud tulevased emad-isad ei ole valmis enda eluviisi muutma ja tervisele kahjulikest harjumustest loobuma, et oodata täiesti terve ja hea arenguvõimega lapse sündi.

Tervise Arengu Instituudi andmetel on **16-64-aastastest naistest 17,1% igapäevasuitsetajad** ja **8,2% juhusuisetajad**. Kuigi noorte naiste suitsetamislevimus on mõnevõrra madalam (16-24-aastaste vanusgrupis on igapäevasuitsetajaid 13,6% ja juhusuisetajaid 12,3% ning 25-34-aastaste seas vastavalt 15,8% ja 7,6%), on olukord murettekitav.

Noortest juhusuisetajatest võivad saada nikotiinisõltuvuse kujunemise ja suitsetamistegevuse rutiini teel peatselt püsuisetajad. Mida varem alustatakse suitsetamisega, seda kiiremini ja tugevamini kujuneb välja nikotiinisõltuvus. Bioloogilise eripära tõttu kujuneb naistel sõltuvus kiiremini ja püsivamalt kui meestel.

Eesti meditsiinilise sündiregistri 2008. aasta andmetel **suitsetas rasedusega arvele tulnud naistest 10,6%**. Vaid 1,6% neist lõpetas suitsetamise esimese kolme raseduskuu jooksul, ülejäänud **9% ei suutnud loobuda...**

Tihti küsib tulevane ema arstilt või ämmaemandalt järgmist:

- Kuidas mõjub suitsetamine minu sündimata lapsele?
- Minu abikaasa, perekond ja sõbrad suitsetavad – kuidas pean toimima?
- Mida ma saaksin teha, et kaitsta oma tulevast last?
- Ma ei teadnud, et olen rase, ja suitsetasin, kas tubakasuits on juba kahjustanud minu sündimata lapse tervist?
- Kas lahjemad sigareetid või suitsetamise vähendamine tuleb mu lapse tervisele kasuks?
- Millised on võimalused suitsetamisest loobumiseks?

Arst ja ämmaemand vastavad:

- Naisel on kogu ta munarakkude tagavara sündides kaasas. Seega kahjustavad nikotiin ja teised tubakamürgid munarakke juba enne viljastumist. Viljastumisvõimeliste munarakkude hulk ja rasestumise tõenäosus seoses suitsetamisega vähenevad. Mõnigi kord on suitsetamine lastetuse ainsaks põhjuseks.

- Raseduse ajal jagab ema lootele kõike, mis satub tema kehasse, k.a tubakasuitsu. Sündimata beebi saab mürgiseid aineid ema vereringest platsenta kaudu. Tubakamürgid kahjustavad emaka, platsenta ja nabaväädi veresooni ning põhjustavad nende kokkutõmbeid. Seetõttu saab loode oma kasvuks ja arenguks vähem vajalikke toitaineid ja hapnikku. Tagajärjeks on lapse oodatavast väiksem sünnikaal, mis omakorda on peamine väikelaste surma põhjus.
- Platsenta veresoonte kahjustus on põhjuseks, miks suitsetavate naiste lapsed sünnivad tihedamini enneaegsena.
- Suitsetamisest kahjustatud platsenta paikneb emakas sagedamini valesiti ning võib irduda enne, kui õige sünnitusaeg käes on. Edasi sõltub juba arstiabi kiirusest, kas üldse suudetakse keisrilõike abil enneaegne beebi elusalt ema kõhust kätte saada.
- 14% enneaegseid sünnitusi ja 30% alakaalulisi beebisid on emade rasedusaegse suitsetamise tagajärg.
- Raseduse ajal suitsetavate naiste beebidel on kõrgem oht kaasasündinud arenguhäireteks. Ema suitsetamine kahjustab lapse kopsu ja soodustab haigestumist.
- Beebid, kelle emad suitsetavad enne ja pärast sünnitust, on 3–4 korda enam ohustatud äkksurmast.
- Lapsepõlves esineb suitsetavate emade lastel keskmisest enam suhtlemis- ja õppimishäireid, neil on madalam enesekontroll ja/või hüperaktiivsus.
- Suitsetava ema laps sünnib maailma nutuse ja närvilisena – nikotiinisõltlasena.
- Suitsetava ema lapse immuunsüsteem on nõrgem, laps on vastuvõtlikum haigustele ja tal esineb lapseas suurenenud vajadus tervise teenuste järele võrreldes mittersuitsetajate perest pärit lapsega.
- Passiivne suitsetamine, st suitsetavate inimestega samas ruumis viibimine, mõjub sama kahjustavalt kui suitsetamine. Teiste suitsetavate pereliikmete või töökaaslaste riietel olev tubakalõhn ja vingugaasiküllane väljahingatav õhk on rasedale naisele ja sündimata lapsele kahjulikud.
- Pole vist ühtegi ema, kes ei teaks, kui oluline on rinnapiim tema äsjasündinud lapsele. Suitsetaval emal on aga rinnapiima vähem ja imetamise kestus lühem võrreldes mittersuitsetava emaga.

Mitte kunagi ei ole liiga hilja loobuda suitsetamisest!

- Suitsu kahjustav toime organismile on otseses sõltuvuses suitsetamise intensiivsusega, s.o suitsetatud sigarettide arvu ja suitsetamise staažiga.
- Suitsetamisest loobunud raseda naise organism paraneb tasapisi. Minevikus suitsetatud sigarettide kahjustav mõju on seda väiksem, mida rohkem aega on suitsetamisest möödunud.
- On levinud müüt, et lahjemad sigareetid ja langetatud sigarettide arv on lahendus. See ei vasta tõele, sest iga suitsetatud sigaret kahjustab ema ja tulevase lapse tervist. On väike erinevus, kas suitsetad kümme sigaretti või üheksa. Erinevus on aga tohutu, kui ühe sigareti asemel valid täieliku loobumise.
- Suitsetamisest tuleb loobuda kohe. Ära lükka loobumist homsele! Tee seda täna!
- Oled proovinud suitsetamisest loobuda, kuid see pole õnnestunud? Enesesüüdistusest ei ole kasu. Ürita uuesti kuni õnnestumiseni!
- Abi saamiseks pöördu oma perearsti või suitsetamisest loobumise nõustaja poole.
- Tule koos teiste pereliikmetega! Suitsetamisest loobuda on kergem partneri ja perekonna toetusel.

Pärast suitsetamisest loobumist hakkavad positiivsed mõjud avalduma kohe:

- **20 minutit** – vererõhk ja pulss normaliseeruvad
- **1 tund** – rasedusaegsete komplikatsioonide oht väheneb
- **8 tundi** – nikotiinitase veres langeb ja verevarustus paraneb
- **1 päev** – kopsude töö paraneb, vingugaas (CO) väljub organismist
- **2 päeva** – nikotiin eraldub organismist, sündimata lapse kasvuohud vähenevad
- **3 päeva** – energiatase tõuseb, hingamine muutub kergemaks
- **1 kuu** – suitsetamisest loobumise ärajäämanähud on möödunud, hingamine ja energiatase paranevad pidevalt
- **6 kuud** – beebi ohud kannatada hingamishäirete, astma, allergia, keskkõrvapõletiku jms all vähenevad
- **1 aasta** – lastel väheneb oht alustada suitsetamist varases eas