



# **Jak przestać palić?**

**Poradnik dla kobiet w ciąży**



Każdego roku w Polsce rodzi się 70 - 100 tysięcy dzieci gorzej przygotowanych do życia, ponieważ ich mamy paliły tytoń będąc w ciąży. Kiedy pali matka, rozwijające się w niej nowe życie narażone jest na działanie 4 tysiące trujących związków chemicznych. Po takiej dziewięciomiesięcznej ekspozycji dziecko rodzi się mniejsze, słabiej rozwinięte, mniej odporne na różne choroby. Już na początku swojego życia pozabawione jest niezwykle ważnego kapitału na przyszłość w postaci zdrowia.

Jednak wszystko jest w Waszych rękach, możecie mieć wpływ na zdrowie Waszych dzieci i swoje. Co ważne, nigdy nie jest za późno na zerwanie z nałogiem. Lektura tej broszury na pewno Wam w tym pomoże.

Prof. Witold Zatoński

## ***Spis treści:***

### **1. Dlaczego warto rzucić palenie**

- Korzyści dla Twojego dziecka
- Korzyści dla Ciebie
- Fakty na temat rzucenia palenia w ciąży

### **2. Jak przygotować się do rzucenia palenia**

- Twoje powody by rzucić palenie
- Zmiana codziennych przyzwyczajeń
- Zamiast papierosów
- Radzenie sobie ze stresem i negatywnymi emocjami
- Radzenie sobie z objawami związanymi z odstawieniem papierosów
- Radzenie sobie z osobami palącymi z Twojego otoczenia
- Zapewnienie wsparcia osób z otoczenia
- Sposoby poprawy samopoczucia

### **3. Wyznaczenie daty rzucenia palenia**

### **4. Jak postępować w przypadku porażki?**

### **5. Po porodzie**



# Dlaczego warto rzucić palenie

## *Korzyści dla Twojego dziecka*

- Twoje dziecko będzie zdrowsze
- Twoje dziecko będzie otrzymywało więcej tlenu
- Zmniejszy się ryzyko porodu przedwczesnego
- Zwiększą się szanse, że Twoje dziecko wyjdzie ze szpitala razem z Tobą
- Zmniejszy się ryzyko infekcji dróg oddechowych i stanów zapalnych uszu u Twojego dziecka
- Zmniejszy się częstość kaszlu i płaczu u Twojego dziecka
- Zmniejszy się ryzyko astmy oskrzelowej u Twojego dziecka

## *Korzyści dla Ciebie*

- Będziesz miała więcej energii i będzie Ci łatwiej oddychać
- Oszczędzisz pieniądze, które będziesz mogła przeznaczyć na inne cele
- Twoje ubrania, włosy i mieszkanie będą pachniały ładniej
- Twoja skóra i paznokcie będą w lepszym stanie, będziesz miała mniej zmarszczek
- Potrawy będą pachniały i smakowały lepiej
- Poprawi się Twoje samopoczucie i poczucie wartości
- Poprawi się Twoja kondycja fizyczna i psychiczna – zwiększy się odporność na stres i przeciwności

Nigdy nie jest za późno by rzucić palenie. Nawet, jeśli próbowałaś już kilkakrotnie – nie poddawaj się. Teraz, gdy jesteś w ciąży możesz podjąć taką decyzję nie tylko dla siebie ale i dla swojego dziecka. Za każdym razem, gdy podejmujesz próbę masz większą szansę by przestać palić na zawsze.

## *Fakty na temat rzucenia palenia w ciąży*

- Duża liczba ciężarnych zamiast rzucenia palenia redukuje jedynie liczbę wypalanych papierosów. Działanie takie w niewielkim tylko stopniu zmniejsza ryzyko dla matki i dziecka. Często kobieta po czasowym ograniczeniu szybko wraca do pierwotnej liczby wypalanych papierosów. Zachowaniem zdecydowanie polecanym i korzystnym dla zdrowia jest natomiast całkowite zerwanie z nałogiem.
- Po pierwszym dniu bez papierosa Twoje dziecko dostanie więcej tlenu. Każdy następny dzień pomoże Twemu dziecku rosnąć.
- Podczas pierwszych tygodni po rzuceniu palenia możesz odczuwać silną potrzebę zapalenia papierosa oraz objawy wynikające z zaprzestania palenia. Można je pokonać poprzez zajęcie uwagi czymś innym.
- Objawy wynikające z zaprzestania palenia często są sygnałem, że Twój organizm zdrowieje. Są one czymś normalnym i będą wygasać w ciągu najbliższych kilku tygodni.
- Przyrost wagi jest czymś normalnym w ciąży. Jeśli martwi Cię, że przytyjesz więcej po zaprzestaniu palenia, to jest idealny moment, aby rzucić palenie. Ewentualny przyrost masy ciała nie jest tak dużym problemem jak palenie.







# 2

## Jak przygotować się do rzucenia palenia

### *Twoje powody by rzucić palenie*

Wpisz Twoje powody, dla których chcesz rzucić palenie. Pamiętanie o nich pomoże Ci przygotować się do podjęcia tej decyzji.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

W przygotowaniu się do rzucenia palenia pomocne jest wypunktowanie sytuacji, w których palisz. Będziesz musiała znaleźć inne zajęcia w takich sytuacjach.

Kiedy i gdzie palisz?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## Zmiana codziennych przyzwyczajień

Wpisz codzienne przyzwyczajenia, które możesz zmienić, aby zmniejszyć ryzyko zapalenia papierosa.

Zamiast palić w sytuacjach:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Będę wykonywała następujące czynności:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Propozycje pozytywnych zmian:

*Palę po zakończeniu posiłku.*

Wstanę od razu od stołu, wyjdę na spacer, przejdę do innego pokoju albo pójdę umyć zęby.

*Palę przy kawie.*

Będę piła gorącą czekoladę lub herbatki ziołowe.

*Palę przy oglądaniu telewizji.*

Zajmę czymś swoje ręce (np. robótki ręczne) oraz usta (guma, cukierki).

*Palę, aby się zrelaksować.*

Zamiast palić wyjdę na spacer, wezmę odprężającą kąpiel, zadzwonię do przyjaciółki, zrobię sobie manicure.

## Zamiast papierosów

Wpisz czynności, które możesz wykonywać, aby zająć czymś ręce i usta zamiast trzymania papierosa:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Przykłady czynności, które zajmą Twoje ręce i usta

### Twoje ręce:

Szycie i robienie na drutach  
Trzymanie długopisu lub ołówka  
Rysowanie  
Uciskanie gumowej piłeczki  
Przygotowanie pokoju Twojego dziecka  
Masowanie palców i dłoni

### Twoje usta:

Żucie gumy  
Ssanie cukierka  
Używanie wykałaczek  
Jedzenie świeżych owoców  
Popijanie wody lub soku  
Jedzenie suszonych owoców

## Radzenie sobie ze stresem i negatywnymi emocjami

Wypisz negatywne emocje związane z potrzebą zapalenia papierosa i sposoby jak sobie z nimi radzić:

Zamiast palić kiedy czuję:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Będę wykonywała następujące czynności:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### Przykłady radzenia sobie z negatywnymi emocjami:

*Jestem zestresowana i nerwowa.*

Pójdę na spacer, zrobię sobie przerwę, przypomnę sobie, że robię coś dobrego dla siebie i swojego dziecka.

*Czuję znudzenie i osamotnienie.*

Porozmawiam z przyjaciółką, zaplanuję przygotowania do narodzin Mojego dziecka, zrobię coś, co sprawia Mi radość, posłucham muzyki.

*Czuję złość lub przygnębienie.*

Spróbuję opisać swoje uczucia, pójdę na spacer, porozmawiam z przyjaciółką.

## *Radzenie sobie z objawami związanymi z odstawieniem papierosów*

Niektóre osoby mają objawy związane z odstawieniem papierosów przez kilka tygodni. Poniżej przedstawione są najczęstsze objawy i sposoby radzenia sobie z nimi:

**Zły humor** – powiedz osobom w Twoim otoczeniu, że jest to związane z rzuceniem palenia; traktuj siebie łagodnie, idź na spacer

**Kaszel i ból gardła** – jest oznaką oczyszczania się płuc i gardła; zażyj syrop na kaszel (po konsultacji z lekarzem), popijaj letnią wodę

**Głód** – jedz dietetyczne przekąski takie jak owoce, warzywa, żuj bezcukrową gumę, ssij cukierki, pij dużo wody

**Zawroty i bóle głowy** – wyjdź na świeże powietrze, usiądź, gdy poczujesz zawroty głowy, zrób sobie drzemkę

**Trudności w skupieniu uwagi** – idź na spacer, pracę dziel na kilka mniejszych części, zapewnij sobie odpowiednią ilość snu

**Zaparcia** – jedz więcej owoców, warzyw i otrębów, pij dużo wody

**Niepokój** – idź na spacer, zajmij czymś ręce, unikaj kofeiny

Te symptomy są czymś normalnym i wkrótce miną. Twoje ciało zdrowieje a Ty staniesz się zdrową, niepalącą osobą.

## *Radzenie sobie z osobami palącymi z Twojego otoczenia*

Przebywanie w otoczeniu osób palących stwarza dla Ciebie duże ryzyko sięgnięcia po papierosa. Jest tak dlatego, że widzisz i czujesz papierosy i są one w Twoim zasięgu. Przemyśl kilka wskazówek jak sobie z tym radzić:

- Poproś osoby z otoczenia, żeby nie paliły w Twoim towarzystwie, ponieważ jesteś w ciąży
- Poproś przyjaciół i rodzinę, żeby nigdy nie palili w domu; jeśli to nie skutkuje wyznacz pokoje, w tym pokój Twojego dziecka, które będą obszarami wolnymi od dymu tytoniowego
- Opuść pokój, jeśli ktoś zapala papierosa
- Zaplanuj sposoby odciążenia swojej uwagi, jeśli ktoś w Twojej obecności pali
- Zajmij czymś swoje ręce i usta
- Spędzaj czas w miejscach dla niepalących

## *Radzenie sobie z osobami “częstującymi” Cię papierosami*

Możesz spotkać osoby, które nie chcą, abyś rzuciła palenie. Zaplanuj sobie jak odpowiesz, gdy taka sytuacja zdarzy się.

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Przykłady odpowiedzi:**

Nie, dziękuję. Moja położna / mój lekarz odradza mi palenie, gdyż jest to szkodliwe dla mojego dziecka.

Nie chcę znów zacząć palić. Chcę by moje dziecko było zdrowe.

Nie, dziękuję. Obawiam się, że znowu bym zaczęła palić.

## *Zapewnienie wsparcia osób z otoczenia*

Kiedy rzucasz palenie, bardzo ważne jest wsparcie od osób z otoczenia. Oto kilka sposobów, które mogą Ci w tym pomóc:

- Powiedz swojej rodzinie o podjęciu decyzji rzucenia palenia – mogą oni być Twoimi sprzymierzeńcami
- Poproś o niepalenie w Twojej obecności
- Poproś o wyrozumiałość, zwłaszcza, gdy będziesz rozdrażniona i gderliwa
- Poproś o pomoc w Twoich obowiązkach przez pierwsze kilka tygodni od rzucenia palenia
- Poproś osoby z Twojego otoczenia, aby przypominały Ci, jak dobrze dokonałaś wyboru rzucając palenie
- Skontaktuj się z osobami z Twojego otoczenia, które rzuciły palenie i wiedzą przez co przechodzisz

Wypisz osoby, które poprosisz o pomoc. Zastanów się, jak mogą Ci pomóc.

Osoba

Nr telefonu

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## Sposoby poprawy samopoczucia

Wypisz sposoby nagradzania siebie po rzuceniu palenia:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Przykłady nagród:

Pójdę na zakupy

Pójdę na spacer lub wybiorę się na rower

Pójdę do fryzjera

Kupię sobie ulubiony deser albo lody

Kupię roślinę doniczkową, kwiaty albo ulubione czasopismo

Wypożyczę film wideo

Zadzwonię do przyjaciółki albo ją odwiedzę

Pomaluję sobie paznokcie

Posłucham ulubionej muzyki

W tym momencie jesteś gotowa, aby rzucić palenie. Następny krok to wyznaczenie daty rzucenia palenia.



# Wyznaczenie daty rzucenia palenia

Jesteś gotowa, aby wyznaczyć dzień, w którym rzucisz palenie.

Dzień, w którym rzucę palenie to: \_\_\_\_\_

Dzień wcześniej pozbądź się papierosów i popielniczek. Przejrzyj swój plan rzucenia palenia z tego poradnika i przypomnij sobie:

- Powody, dla których rzucasz palenie
- W jaki sposób zmienisz swoje codzienne przyzwyczajenia?
- W jaki sposób zajmiesz czymś swoje ręce i usta?
- Jak dasz sobie radę z negatywnymi emocjami?
- Jak poradzisz sobie z objawami związanymi z odstawieniem papierosów?
- W jaki sposób uzyskasz wsparcie personelu medycznego, rodziny i przyjaciół?
- Kogo jeszcze mogłabyś poprosić o pomoc?
- W jaki sposób mogłabyś poprawić sobie samopoczucie i „nagrodzić” siebie?

Zrób coś wesołego w dniu, w którym rzucisz palenie!





# 4

## Jak postępować w przypadku porażki?

- Po rzuceniu palenia najlepiej jest unikać sytuacji, w których będziesz wystawiona na pokusę zapalenia nawet tylko jednego papierosa. Za każdym razem gdy palisz, zwiększasz chęć zapalenia w przyszłości.
- Jeśli poniesiesz porażkę i zapalisz, nie poddawaj się. Jedna porażka nie oznacza całkowitej przegranej.
- Przypomnij sobie ponownie powody, dla których warto rzucić palenie. Pomyśl, w jaki sposób możesz sobie poradzić z chęcią zapalenia papierosa w przyszłości.
- Odśwież swoje zobowiązanie do niepalenia. Poproś o pomoc osobę, której zależy na Twoim sukcesie.

Jedna porażka jest błędem, ale nie oznacza całkowitej przegranej



## Po porodzie

Niepalenie papierosów jest najlepszą rzeczą dla Ciebie i Twojego dziecka.

Jeśli będziesz osobą niepalącą Twoje dziecko:

- rzadziej będzie chorowało na infekcje układu oddechowego oraz stany zapalne uszu
- będzie efektywniej oddychało i ważne organy dziecka, w tym mózg, będą lepiej zaopatrzone w tlen
- będzie szybciej przybierało na wadze
- mniej prawdopodobne jest to, że w przyszłości uzależni się od nikotyny

Będziesz miała więcej energii, mniej problemów zdrowotnych, oszczędzisz pieniądze i poczujesz dumę ze swojego sukcesu a czas, który przeznaczałaś na palenie będziesz mogła poświęcić swojemu dziecku.

Pozostań w kontakcie ze swoim lekarzem oraz pediatrą opiekującym się Twoim dzieckiem, aby uzyskać wsparcie w utrzymaniu Twego postanowienia.

# Pierwsze dni bez dymu

*dzień 1*

---

---

---

---

---

*dzień 2*

---

---

---

---

---

*dzień 3*

---

---

---

---

---



## *dzień 4*

---

---

---

---

---

## *dzień 5*

---

---

---

---

---

## *dzień 6*

---

---

---

---

---



## **Poradnik dla kobiet w ciąży**

Opracowali:

lek. med. Łukasz Balwicki

dr n. med. Tadeusz Jędrzejczyk

pracownicy Zakładu Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej Akademii  
Medycznej w Gdańsku na podstawie wytycznych Amerykańskiego Towarzystwa  
Ginekologiczno - Położniczego

Projekt realizowany przez Akademickie Centrum Kliniczne  
- Szpital Akademii Medycznej w Gdańsku



Polski Projekt 400 Miast jest realizowany ze środków Ministerstwa  
Zdrowia w ramach Narodowego Programu Profilaktyki i Leczenia Chorób  
Układu Sercowo-Naczyniowego POLKARD 2006-2008 .

