formuotis paauglystėje. Yra duomenų, kad motinos rūkymas nėštumo metu skirtingai veikia berniukų ir mergaičių psichikos sveikatą. Rūkiusių mamų mergaitės daugiau linkusios rūkyti ir piktnaudžiauti kitomis priklausomybę sukeliančiomis medžiagomis, o berniukai – nusikalsti ir agresyviai elgtis.

Svarbu!

Kada geriausia būtų mesti rūkyti: planuojant nėštumą ar nėštumo metu?

Geriausia mesti rūkyti ne nėštumo metu, o dar planuojant nėštumą (jei nėštumas planuotas).

Kiek cigarečių per dieną nėštumo metu vaisiui yra saugu?

Motinai ir jos vaisiui nėra saugaus surūkomų cigarečių skaičiaus. Neštumo metu moteris būtinai turėtų mesti rūkyti. Geriausių rezultatų pasiekiama, jei moteris neberūko jau nuo pirmojo nėštumo trimestro, tačiau tai padaryti niekada nevėlu. Visgi, jei moteris neįstengia to padaryti – būtina sumažinti surūkomų cigarečių skaičių.

Kaip būtų geriau mesti rūkyti: nutraukti iš karto ar mažinti surūkomų cigarečių kiekį po truputį?

Motinai ir būsimam kūdikiui palankiau būtų, jei moteris iš karto mestų rūkyti. Tačiau, jeigu tai pasirodo per sunku, moteris gali mažinti surūkomų cigarečių kiekį po truputį.

Geriau vėliau (mesti rūkyti), negu niekada!

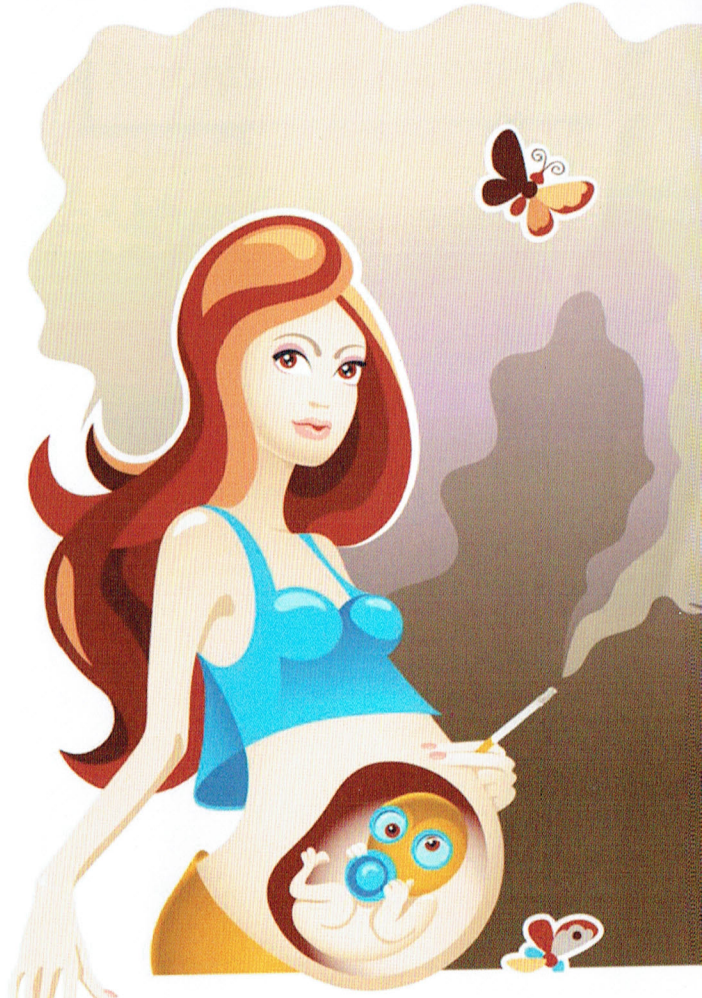
ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Respublikos g. 94-704, 42136 Rokiškis
Tel. (8 458) 52 055
El. p. info@rsveikata.lt

Taikos pr. 15, 31107 Visaginas
Tel. (8 386) 70 135
El. p. visaginasvsb@gmail.com

www.rsveikata.lt

RŪKYMAS ir NĖŠTUMAS



Rūkymas ir nėštumas – tai du nesuderinami dalykai, todėl rūkymo klausimas yra itin svarbus, kai moteris pradeda lauktis vaikelio ir tampa atsakinga ne tik už savo, bet ir už būsimo vaikelio sveikatą. Rūkanti mama, ko gero, dažnai net nesusimąsto apie tai, kokią reikšmę negimusio kūdikio ateičiai turi kiekviena jos surūkyta cigaretė. Tai ne tik padidina riziką netekti kūdikio vos jo sulaukus, ne tik kelia grėsmę jo fizinei sveikatai, bet ir padidina tikimybę, kad vaiko gebėjimas adekvačiai prisitaikyti ir jaustis laimingu šiame pasaulyje bus sutrikdytas dar iki jam gimstant.

Nesvarbu, kas esi – moteris ar vyras, tu turi apie tai žinoti!

- **Perinatalinės mirtys.** Tai vaisiaus mirtys nuo 22 nėštumo savaitės iki 4 savaitės po gimdymo. Rūkymas yra negyvo gimusio kūdikio priežastis, kurią galima pašalinti ir išvengti nelaimės.

- **Placentos komplikacijos.** Rūkymas nėštumo metu iki 2,4 kartų padidina placentos atšokos tikimybę, dėl ko prasideda gausus kraujavimas iš genitalijų, hipovoleminio šoko požymiai (dėl didelio kraujo kiekio netekimo), vaisiaus hipoksija (deguonies badas).

- **Priešlaikinis gimdymas.** Tai nėštumo nutrūkimas nuo 22 iki 37 nėštumo savaitės pabaigos (kai vaisiaus svoris yra 500 g ir daugiau), kuris yra susijęs su padidėjusia naujagimio ligų bei mirties rizika. Rūkančios moterys iki 2 kartų dažniau nei nerūkančiosios gimdo prieš laiką.

- **Priešlaikinis vaisiaus dangalų plyšimas.** Plyšus vaisiaus vandenų pūslei, gimdymo veikla dažniausiai išsivysto keleto valandų bėgyje. Jei tai įvyksta iki 37 nėštumo savaitės, vaisius gimsta prieš laiką.

- **Vaisiaus apsigimimai.** Studijos parodė, kad rūkymas nėštumo metu siejamas su 30 proc. didesne „kiškio lūpos“ bei „vilko gomurio“ rizika bei 20 proc. didesne šlapimo sistemos apsigimimų rizika.

- **Mažas naujagimio svoris.** Būsimos motinos rūkymas tiesiogiai arba kartu su kitais veiksniais sulėtina vaisiaus augimą bei padvigubina riziką pagimdyti mažo svorio (<2500 g) naujagimį. Cigaretėse esantis nikotinas stipriai veikia kraujagysles, jas sutraukdamas. Nikotinas pereina per placentą, pablogina placentos kraujotaką ir apsunkina kraujo įsotinimą deguonimi, taip sukeldamas vaisiui deguonies badą (hipoksiją). Dėl nuolatinės hipoksijos sutrinka vaisiaus mityba ir sulėtėja jo augimas.

- **Rūkymas ir maitinimas krūtimi.** Rūkančioms mamoms paros pieno kiekis gali sumažėti daugiau kaip 250 ml, be to, pakinta ir pieno kokybė, nes rūkančių moterų piene randama mažiau lipidų (riebalų). Toks poveikis gali pasireikšti dėl to, kad nikotinas slopina prolaktino (hormono, kuris skatina gamintis pieną) gamybą.

- **Pasyvus rūkymas nėštumo metu.** Pavojingas yra ne tik motinos rūkymas, bet ir buvimas aplinkoje, kurioje rūkoma (pasyvus rūkymas). Pasyviai rūkančios moterys gimdo mažesnio svorio naujagimius, taip pat dažniau gimdo prieš laiką.

Nikotinas ir anglies monoksidas sumažina vaisiaus aprūpinimą deguonimi, dėl kurio sutrinka normalus vaisiaus smegenų vystymasis, todėl mamos rūkymas nėštumo metu sukelia visą vaiko gyvenimą patiriamas neigiamas psichikos sveikatos pasekmes:

- **Prastesni vaiko pažintiniai gebėjimai.** Įvairiose šalyse atlikti moksliniai tyrimai pateikia panašias išvadas: nėštumo metu rūkiusių mamų vaikai sunkiau mokosi skaityti ir rašyti, nei kiti bendraamžiai. Rizika, jog vaiko pažintiniai gebėjimai bus prastesni nei vidutiniai, gali būti iki pusantro karto didesnė tuo atveju, jei nėštumo metu mama rūko.

- **Elgesio ir psichologinės problemos ikimokykliniame ir mokykliniame amžiuje.** Vaikučiai, kurių mamos nėštumo metu rūkė, labiau nenustygsta vienoje vietoje, yra impulsyvesni, sunkiau paklūsta reikalavimams, sunkiau sukaupia ir išlaiko dėmesį. Taigi, atėjusiųjų į darželį ar kitą ikimokyklinio ugdymo įstaigą gebėjimai tinkamai elgtis yra labai riboti. Toks vaikas auga nuolat aplinkinių baramas ir drausminamas. Jis retai sulaukia teigiamo aplinkinių dėmesio ir paskatinimo, jam sunkiau išmokti tinkamai bendrauti su kitais vaikais. Tai sukelia emocines problemas, vaikas tampa piktas, priešiškas. Šios pasekmės dar labiau pablogina jo savijautą.

- **Hiperaktyvaus elgesio sutrikimo rizika.** Hiperaktyvumo (veiklos ir dėmesio) sutrikimas yra lėtinis, prasideda vaikystėje ir gali tęstis suaugus. Problemiškų vaikų ugdymas tampa vis didesniu galvos skausmu tiek tėvams, tiek ir ugdymo institucijoms. Patys vaikai dažnai jaučiasi nelaimingi ir vieniši, nukenčia jų savęs vertinimas ir pasitikėjimas savimi. Jei šie vaikai nesulaukia pagalbos, jiems padidėja rizika piktnaudžiauti narkotikais, alkoholiu, nusikalsti, susirgti įvairiomis psichikos ligomis.

- **Didesnė asocialaus elgesio ir priklausomybes sukeliančių medžiagų vartojimo tikimybė paauglystėje.** Visos anksčiau paminėtos emocinės ir elgesio problemos sudaro prielaidas asocialiam elgesiui