

## Κάπνισμα και εγκυμοσύνη

Όλα τα επιστημονικά δεδομένα οδηγούν στην απόδειξη ότι το κάπνισμα είναι ασυμβίβαστο με την εγκυμοσύνη.

Οι γυναίκες που καπνίζουν αυξάνουν τους κινδύνους για καθυστέρηση της σύλληψης, στειρότητα, επιπλοκές στον τοκετό, πρόωρο τοκετό, αποβολή και εμβρυϊκή θνησιμότητα. Βρέφη που γεννιούνται από γυναίκες που καπνίζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης παρουσιάζουν μικρότερο μέσο όρο βάρους σε σύγκριση με βρέφη που γεννούν γυναίκες οι οποίες δεν καπνίζουν. Ο κίνδυνος να εμφανιστεί το Σύνδρομο του Αιφνίδιου Βρεφικού Θανάτου (SIDS) αυξάνεται όταν οι γυναίκες καπνίζουν κατά την εγκυμοσύνη. Οι γυναίκες που διακόπτουν το κάπνισμα πριν ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μειώνουν τον κίνδυνο τέτοιων δυσμενών συνεπειών.

Για τις εγκύους, το κάπνισμα είναι πιθανόν να εκθέσει τα βρέφη στον κίνδυνο ανεπαρκούς ανάπτυξης των πνευμόνων, άσθματος και αναπνευστικών λοιμώξεων.

Δεν υπάρχει «ασφαλές» επίπεδο καπνίσματος κατά την εγκυμοσύνη.

Το παθητικό κάπνισμα είναι συνδυασμός του καπνού που εκπνέει ένας καπνιστής και του καπνού της καύτρας του τσιγάρου. Το δεύτερο περιέχει στη πραγματικότητα περισσότερες βλαβερές ουσίες όπως πίσσα και μονοξειδίο του άνθρακα, ουσίες οι οποίες με μακρά έκθεση αυξάνουν το ρίσκο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα, καρδιακές παθήσεις, αλλεργίες, άσθμα και άλλα. Έτσι είναι σημαντικό μια έγκυος γυναίκα να προστατευτεί από το παθητικό κάπνισμα, αλλά και μετά τη γέννα βρέφη που είναι παθητικοί καπνιστές μπορεί να αναπτύξουν πνεύμονες με μειωμένη λειτουργία και αντιμετωπίζουν ψηλότερο κίνδυνο για SIDS (σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου).

Οι τσίχλες νικοτίνης και τα τσιρότα στην πραγματικότητα ελευθερώνουν νικοτίνη στο κυκλοφορικό σύστημα του καπνιστή που προσπαθεί να κόψει το κάπνισμα. Παρόλο που τέτοιες μέθοδοι μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα στέρησης και επιθυμίας για τσιγάρο, η ασφάλειά τους για χρήση σε εγκύους δεν έχουν εκτιμηθεί ακόμη επαρκώς.

Πως όμως η έγκυος θα αντιμετωπίσει το στρες από τη διακοπή του τσιγάρου;

Μπορεί να μάθει να χαλαρώνει με άλλους τρόπους καλύτερους από το τσιγάρο! Όταν νιώθει ένταση μπορεί να πάρει μερικές βαθιές αναπνοές ή να μασήσει μία τσίχλα χωρίς ζάχαρη. Επίσης, θα τη βοηθήσει να χαλαρώσει αν κάνει κάτι με τα χέρια της, όπως γιά παράδειγμα το να ράψει.

Σε περίπτωση που σκέφτεστε να μείνετε έγκυος, ή έχετε ήδη μείνει και είστε καπνίστρια, επισκεφθείτε κάποιον ειδικό για να σας βοηθήσει να το κόψετε χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες μεθόδους. Η ενέργεια σας αυτή είναι σημαντικό να γίνει γιατί κάπνισμα και εγκυμοσύνη δεν πάνε μαζί.