**Palenie w ciąży i przy dziecku** ( artykuł w ramach realizacji Programu „ Czyste Powietrze Wokół Nas”)

Palenie przy dziecku czy w ciąży jest tematem bardzo kontrowersyjnym. Paląca matka może powiedzieć, że to jej problem i idzie dalej trzymając papierosa przy rączce wózka. Nie zdaje sobie sprawy, co robi czy nie chce wiedzieć? Jak składniki toksyczne wpływają na nienarodzone dziecko?

Jakie są konsekwencje biernego palenia?

Paląc, papierosy stają się częścią naszego życia. Nie widzimy ich obecności, one po prostu są. Odruchowo sięgamy po kolejny papierek wypełniony tytoniem. Kiedy pojawia się wiadomość, że spodziewamy się dziecka, papierosy stają się bardziej widoczne. Zaczynamy się zastanawiać czy dobrze robimy paląc, czy nie szkodzimy dziecku?

Większość kobiet podejmuje decyzję i rzuca palenie. Nawet z dnia na dzień, dla dobra młodego człowieka. Zdają sobie sprawę, że palenie jest szkodliwe i choć my lubimy ?puścić dymka?, nie koniecznie może to polubić nasze dziecko.

Większość kobiet to rozumie, ale, niestety, nie wszystkie. Co więcej, część kobiet pali w obecności dzieci i nic sobie z tego nie robią. Może nie wiedzą, jak tak naprawdę działa dym i jakie niesie za sobą zagrożenia? Może jednak warto zagłębić się w temat i ujrzeć to, czego nie chcemy lub boimy się dostrzec, poprzez siwy dym?

Palenie w ciąży

Palenie papierosów możemy tłumaczyć sobie na wiele sposobów, od uspokajacza do przedmiotu czysto towarzyskiego. Prawdą jednak jest, że papierosy to trucizna, która niszczy organizm. Substancje smoliste przenikają do krwi i utrudniają dopływ tlenu do komórek zarodka. Co więcej, przenikają także przez łożysko, co może się wiązać z opóźnieniem rozwoju dziecka.

Będąc w ciąży, palenie zwiększa ryzyko poronienia i niższej urodzeniowej masy ciała dziecka. Samo wdychanie dymu, czyli przebywanie w obecności osób palących, może doprowadzić do komplikacji w ciąży, uszkodzenia płodu a nowonarodzone dziecko może mieć poważne trudności z oddychaniem.

Wyobraźmy sobie tylko, że rakotwórczy składnik (nitrozo amina NNK) przechodzi do łożyska, bez możliwości usunięcia go z płodu. Inny składnik ? kancerogen ? gromadzi się w wodach płodowych i dziecko, dosłownie, kąpie się w nim

Bierne palenie

Paląc, przyzwyczajamy się do zapachu dymu. Nie czujemy nieprzyjemnego zapachu z ust czy przesiąkniętego dymem ubrania. Nie zwracamy uwagi na dym, który leci w stronę wózka dziecka.

Czasami, siedząc na ławce przy placu zabaw, nie obserwujemy lotu dymu, który kieruje się prosto na dzieci, bo przecież jesteśmy na świeżym powietrzu. Jednak dym nie znika. Jeżeli siedzimy zbyt blisko, narazimy osoby w naszym otoczeniu, że będą go wdychać.

Dzieci, które są narażone na styczność z dymem papierosowym, narażone są astmę i alergię. Badania przeprowadzone w latach 90, wykazały, że u dzieci biernych palaczy, stwierdzono zwiększoną ilość kotoniny ? produktu przemiany nikotyny w organizmie. Co więcej, u biernych palaczy wykryto zaniżony poziom ?dobrego? cholesterolu, co może przyczynić się do zawału w późniejszym wieku.

Rzucanie palenia

Rzucenie palenia, gdy paliło się przez dobre kilka lub nawet kilkanaście lat, nie jest rzeczą prostą. W ciąży, sprawę rzucenia palenia, mogą ułatwić mdłości w pierwszych miesiącach. Jeżeli to nie pomoże ważne jest wsparcie najbliższych i stopniowe zmniejszanie ilości wypalanych papierosów. Istotne są chęci, silna wola i świadomość, że robimy to nie tylko dla siebie, ale i dziecka, noszonego pod sercem. Nie tłumaczmy sobie, że nie damy rady. Skupmy się na rozwiązaniu problemu, ograniczeniu i zaprzestaniu palenia.

Jeżeli po urodzeniu, wciąż ciągnie nas do papierosów, nie karmmy piersią, gdyż składniki toksyczne przechodzą do mleka matki. Co więcej, nie palmy w domu i nie pozwólmy, aby robili to inni domownicy. Dzięki temu zmniejszymy, choć częściowo, szansę na uzależnienie od papierosów u naszych dzieci. A być może, czując, że wciąż jesteśmy gdzieś obok, patrząc z dala, odrzucimy papieros i poświęcimy wolne minuty na zabawę z naszymi pociechami? Oddychając przy tym głęboko pełną piersią i pozbywając się nieprzyjemnego zapachu, który nas otaczał.

Artykuł ze strony: http://www.familie.pl/artykul/Palenie-w-ciazy-i-przy-dziecku,5341,1.html

Źródło:

- Ciąża przewodnik po dziewięciu najważniejszych miesiącach w życiu kobiety? Christoph Lees, Karina Reynolds, Grainne McCartan.

- Papieros na ławie oskarżonych czyli o nałogu palenia bez retuszu? Stefan Ball.