

# NÄIN AUTAT TUPAKOIVAA ÄITIÄ LOPETTAMAAN

## Ota puheeksi

Vaikka tupakointi voi tuntua vaikealta asialta, ota se silti puheeksi.

Kysy myös nuuskan ja sähkösavukkeen käytöstä.

Tutkimusten mukaan äidit haluavat, että tupakoinnista puhutaan.

*”Millaisia ajatuksia tupakointisi sinussa herättää?”*

## Miten riippuvainen olet nikotiinista?

### Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

- A** alle 6 min (3 p.)   **B** 6-30 min (2 p.)   **C** 31-60 min (1 p.)   **D** yli 60 min (0 p.)

### Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

- A** alle 10 (0 p.)   **B** 11-20 (1 p.)   **C** 21-30 (2 p.)   **D** yli 30 (3 p.)

**Tulkinta:** Vähäinen 1p. Kohtalainen 2p., Vahva 3 p., Hyvin vahva riippuvuus 4-6 p.

## Keskustelkaa tupakoinnin vaikutuksista äidin ja lapsen terveyteen

*”Kerro, mitä tiedät tupakoinnin vaikutuksista sikiöön / vauvaan, niin en kerro sinulle asioita, jotka sinä jo tiedät.”*

Tupakan sisältämät myrkylliset aineet läpäisevät istukan ja heikentävät sikiön hapensaantia. **Tupakoinnin lopettamisella on todettu olevan selkeitä hyötyjä sikiön kannalta:**

- Keskenmenon ja ennenaikaisuuden riski pienenee
- Tupakoinnin ja nikotiinin haitallinen vaikutus sikiön kasvuun ja kehitykseen vähenee
- Estetään kätkykuolemia

### **Tupakoinnilla haittoja lapsen syntymän jälkeen:**

- Vastasyntyneellä on vieroitusoireita, kuten ärtyneisyyttä ja itkuisuutta sekä suurentunut koliikin riski
- Imetys- ja maidoneritysvaikeuksia
- Lapsella on suurempi riski ylipainoon ja astmaan sairastumiseen
- Ensimmäisten elinvuosien aikana tupakansavulle altistuvilla lapsilla esiintyy muita enemmän hengitystie-infektioita

# MOTIVOI JA KANNUSTA TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN

**On tärkeää, että äiti puhuu omasta tupakoinnistaan**

- 1) Kuinka tärkeää tupakointi on sinulle?  
(jatkokysymys pohdinnan tueksi: "vastasit 5, miksi ei 3?")



Miten vahvasti uskot, että pystyt lopettamaan tupakoinnin?  
(jatkokysymys pohdinnan tueksi: "vastasit 6, miksi ei 4?")



Kysy millaista tukea äiti kaipaa neuvolasta.

- 2) Kysy aiemmista lopettamisyriytyksistä. Miksi ja miten onnistuit? Miksi yritys meni pieleen ja miten otat sen huomioon uudessa yrityksessä?
- 3) Keskustele tupakoinnin lopettamisen ajankohdasta.
- 4) Voit käyttää häkämittaria motivointikeinona kaikilla neuvola-asiakkailla.
- 5) Käy läpi, mitä erilaista apua on saatavilla tupakoinnin lopettamiseen (nikotiinikorvaustuotteet, nettisivut, mobiilisovellukset, yksilöohjaus, ryhmät).
- 6) Kirjaa äidin ja isän tupakoinnin määrä ja tee hoitosuunnitelma.
- 7) Palaa seuraavalla käynnillä asiaan: käy silloin läpi mistä viimeksi puhuttiin ja mitä suunniteltiin.
- 8) Anna myönteistä palautetta ja muista sanattoman viestinnän merkitys. Ole herkkä huomaamaan myös äidin tunneviestintää.
- 9) **Jos äiti EI ole motivoitunut lopettamaan tupakointia:**

*"Olen valmis auttamaan sinua, jos haluat käsitellä asiaa. Mitä pitäisi tapahtua, että harkitsisit lopettamista? Pääset halutessasi puhumaan asiasta lääkärin vastaanotolle ja hän voi tukea sinua."*



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS