Miten onnistun?

TUPAKOINNIN LOPETTAMISEEN EI OLE YHTÄ KAAVAA. Se voi olla yllättävänkin helppoa lopettamispäätöksen jälkeen. Jos **nikotiiniriippuvuutesi** on vahva, voit tarvita nikotiinikorvaushoitoa. Raskaana oleville ja imettäville lyhytvaikutteinen nikotiinikorvaushoito, kuten purukumi tai tabletti, on tupakointia parempi vaihtoehto.

Tunnetko, että tupakointi on sinulle osa **stressin-hallintaa**? Tupakoinnin avulla rauhoittuminen on sekä opittu tapa että fyysisten vieroitusoireiden vaimentamista. Kun tunnet todella tarvitsevasi tupakan, tee muutaman minuutin ajan jotain, joka vie ajatuksesi ihan muualle. Harjaa vaikka hampaat tai nyrkkeile ilmaan, niin hassulta kuin se kuulostaakin. Huomaat pian, että pahin tupakanhimo hellittää ja saat voimia jatkaa hyvällä tiellä.

Tavoitteissa pysyminen on kaikille vaikeaa silloin, kun omat voimat ovat vähissä. **Huolehtimalla omasta jaksamisestasi** ennakoit vaikeat tilanteet ja pääset helpommin irti tupakasta. Nuku ja syö hyvin, tee asioita, joista saat iloa ja tyydytystä elämääsi.

Muista, että **sähkösavukkeet** eivät ole turvallinen ratkaisu, koska niiden vaikutuksista ei ole tarpeeksi tutkittua tietoa. **Nuuskan** käyttö raskauden aikana on selkeästi vaarallista sikiölle.

Mistä apua?

TEE PÄÄTÖS JA PYSY LUJANA. Mieti, kuinka merkittävä päätöksesi on vauvalle, se kantaa hedelmää pitkälle tulevaisuuteen. Keskustele asiasta vauvan isän, läheisten ja ystävien kanssa. Äläkä lannistu, yritys ei aina onnistu ensimmäisellä kerralla. Jos repsahdat, yritä uudelleen.

Älä jää yksin. Valtaosa tupakoinnin lopettajista hyötyy läheisiltä ja ammattilaisilta saadusta tuesta. Terveydenhoitohenkilökunta ohjaa, neuvoo ja tukee sinua. Ammattilaisen kanssa voit myös pohtia, mikä on sinun elämäntilanteessasi paras ratkaisu savuttomuuteen.

APUA ON LÄHELLÄ. Maksuton Stumppi-neuvonta-puhelin 0800 148 484 palvelee arkisin 13–18.

Käy **www.stumppi.fi** -sivustolla. Stumpissa on mahdollisuus keskustella muiden raskaana olevien kanssa.

Internet-sivuilla **www.tuhkalapset.fi** on tietoa raskaudenaikaisesta tupakoinnista.

Voit tutustua muihin tukipalveluihin osoitteessa **www.tupakkainfo.fi**.

i Kannusta itseäsi. Usko itseesi. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina!

Suomen ASH
FINLAND'S ASH - Action on Smoking and Health

RAY TUKEE RAY STÖDER ray

Yhteistyössä:
Hengitysliitto
Sydänliitto
Syöpäjärjestöt
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Asiantuntijalääkäri: lääketieteen tohtori Mikael Ekblad
Ulkoasu ja taitto: Vitale Ay | Kirjapaino: Oriveden Kirjapaino 2013
Tilaukset: www.hengitysliitto.fi/Julkaisut

MIKÄ ONKAAN PAREMPI SYY...

Vauvan syntymä on elämän tähtihetkiä. Uuden ihmisen syntyminen tuo onnea ja iloa mutta myös uudenlaista vastuuta.

...LOPETTAA TUPAKOINTI?

TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN on erinomainen päätös. Se vaikuttaa myönteisesti niin sinun kuin vauvasi koko elämään.

- keskenmenon ja ennenaikaisen synnytyksen riski pienenee
- sikiön pään ja aivojen normaali kehitys mahdollistuu
- kätkytkuoleman riski pienenee
- hengitystieinfektioiden, astman ja allergian riski pienenee
- lapsesi oppimishäiriöiden ja ylivilkkauden riski kouluiässä vähenee

Huolehdi itsestäsi!

JOS SINÄ OLET hyvässä kunnossa ja hyvällä mielellä, vauvasikin voi paremmin.

i TUPAKOINNIN LOPETTAMISEN HYÖTYJÄ SINULLE:

- aamupahoinvointia on vähemmän
- raskaudenaikaisia verenvuotoja esiintyy harvemmin
- sinulla on energisempi olo ja helpompi hengittää

? POHDITTAVAKSI

- Mieti, miksi tupakoit.
- Koetko, ettet pysty lopettamaan tupakointia, vaikka haluat?
- Mieti onnistumisen tunnettasi missä tahansa tilanteessa. Voisitko saada siitä itsellesi voimaa?
- Missä tilanteissa tupakoit? Voisiko näitä tilanteita muuttaa, että selviäisit ilman tupakkaa?
- Mitä tukea tai apua toivoisit saavasi päästäksesi tupakasta eroon? Mitkä asiat auttaisivat sinua parhaiten?

i Tiesitkö, että raskausajan tupakointi voi lisätä vauvasi itkuisuutta, levottomuutta ja ärtyisyyttä. Se vaikuttaa myös omaan jaksamiseesi ja koko perheen vointiin.

Läheisille

JOKAINEN LÄHEINEN VOI OMALTA OSALTAAN huolehtia siitä, että vauvan ympäristö on savuton. Se tukee vauvan ja koko perheen hyvinvointia.

Tupakansavulle altistumisen haitat eivät poistu tuulettamalla. Tupakointia tuleekin välttää kaikissa sisätiloissa, myös autossa.

i Passiivinen tupakointi vaikuttaa samoin kuin tupakointi. Sen on todettu lisäävän riskiä mm. pienipainoisuudelle ja ennenaikaiselle syntymälle.