

REYKINGAR Á MEÐGÖNGU – HVERS VEGNA ER MIKILVÆGT AÐ HÆTTA?

Þegar von er á barni gefst gott tækifæri til að endurskoða daglegar venjur og huga að heilbrigðu lífverni með velferð og heilsu barnsins í huga. Allir verðandi foreldrar óska þess að ófætt barn þeirra verði heilbrigt og hraust og heilbrigt lífverni stuðlar að vellíðan foreldra á meðgöngunni. Verðandi móður gengur betur að hætta að reykja og halda reykbindindi ef maki reykir ekki.

Margir verðandi foreldrar velta fyrir sér áhrifum reykinga á fóstrið og barnið og hver ávinningurinn sé af því að hætta að reykja á meðgöngu.

- *Ófædda barnið fær meira súrefni vegna þess að blóðflæði um fylgjuna til barnsins eykst og meiri líkur eru á að fæðingarþyngd barnsins verði eðlileg. Börn mæðra sem reykja á meðgöngu verða fyrir vaxtarskerðingu vegna þess að súrefnisflæði til barnsins er skert. Vaxtarskerðingin verður að miklu leyti í mikilvægustu líffærum barnsins m.a. heila og beinum en tekur annars til flestallra líffæra. Mælingar á höfuðmáli, búk og lengd barnsins sýna að þau fæðast að meðaltali með minna höfuð (minni heila) og eru léttari og styttri en börn þeirra sem ekki reykja. Talið er að reykingar á meðgöngu séu orsök 20-30% af öllum léttburafæðingum.*
- *Minni líkur eru á því að barnið fæðist fyrir tímann. Konur sem reykja á meðgöngu eru í meiri hættu á að fæða fyrir tímann, fá fylgjulos eða blæðingu á meðgöngu. Það hefur áhrif á lífslíkur barnsins og þroska þess. Talið er að reykingar á meðgöngu séu orsök 10-15% fyrirburafæðinga.*
- *Þegar að fæðingu kemur er barnið betur búið undir fæðinguna ef móðirin reykir ekki. Blóðflæði til barnsins verður betra og það fær meira súrefni.*
- *Eftir fæðingu er líklegra að barnið komist heim af fæðingarveildinni á sama tíma og móðirin. Meiri líkur eru á að lungnastarfsemin verði eðlileg og minni hættu er á því að barnið verði fyrirburi. Barnið verður hraustara og værara þannig að líkur eru á að foreldrarnir fái betri svefn og hvíld.*
- *Hætta á vöggudauða minnkar sé reykingum á meðgöngu hætt. Þegar fram líða stundir fær barnið síður ofnæmi, astma eða önnur lungnavandamál.*

- *Ávinningurinn fyrir verðandi móður og foreldra er einnig mikill. Reykingum á meðgöngu fylgir oft sektarkennd og vanlíðan. Verðandi mæður hafa lýst léttinum sem fylgir því að hætta að reykja og þær upplifa betri tengsl við ófædda barnið. Þær finna fyrir jákvæðari tilfinningum og hafa minni áhyggjur af meðgöngunni. Flestir verðandi foreldrar vilja einnig vera góðar fyrirmyndir fyrir barnið sitt. Við reykbindindi eru meiri líkur á að meðgangan verði eðlileg og þar með ánægjulegri upplifun fyrir báða foreldra. Þá er reykingalyktin á bak og burt, fjármunir sparast og framtíðin virðist bjartari.*

Áhættan sem fylgir reykingum á meðgöngu er vel þekkt hvort sem um beinar reykingar er að ræða eða óbeinar. Reykurinn sem stígur upp af glóð sígarettu annarrar manneskju er líka hættulegur fyrir barnshafandi konu. Ef kona hættir áður en hún verður barnshafandi eða meðan á meðgöngu stendur minnkar hættan á ofangreindum heilsufarsvandamálum. Verðandi foreldrar ættu alltaf að vega og meta áhættuna sem þeir taka með reykingum á móti ávinningnum af því að hætta. Vilji þeir búa barni sínu bestu skilyrði ættu þeir ekki að reykja.

Í mæðraverndinni er hægt að fá stuðning til reykleysis hjá ljósmóður eða heimilislækni.

Einnig er veitt ráðgjöf um reykbindindi í netspjalli á [heilsuveru](#) og í síma 513 1700.

MÆÐRAVERND ÞÍH ENDURSKOÐAÐ 2022