

## מידע למטופלת

### העישון מזיק לך ולעוברך

**הפסקת עישון לפני היריון או במהלכו היא צעד חשוב ביותר למען הבריאות שלך ושל עוברך. לעולם לא מאוחר מדי להפסיק!!!**

עשן הסיגריות מכיל עשרות חומרים מסוכנים ומסרטנים. בכל פעם שאת שואפת את עשן הסיגריות לריאותיך, את מחדירה חומרים רעילים אל מחזור הדם שלך ושל העובר. יש להפסיק לעשן עוד בתקופת תכנון היריון. גם אם תצליחי להפסיק לעשן רק במהלך ההיריון - תמנעי מעוברך סיכונים מיותרים.



#### עישון בהיריון מגביר את הסיכון ל:

- ← הפלה
- ← היריון מחוץ לרחם
- ← לידה מוקדמת
- ← היפרדות שליה
- ← ירידת מים מוקדמת
- ← משקל נמוך של העובר

גורמים לסיבוכים  
אימהיים ועובריים  
ויותר ניתוחים

← השפעה שלילית על מידת ההתפתחות הכללית של העובר ומצב בריאותו

#### נמצא קשר סטטיסטי הדוק בין עישון בהיריון ובין:

- ← מומים שמקורם בפגם במערכת העצבים
- ← שפה וחדך שסועים
- ← תסמונת 'מוות בעריסה'

#### עישון כפוי (פסיבי – סביבתי) מזיק לתינוקך ומגביר את הסיכון ל:

- ← אסתמה ודלקות אוזניים
- ← תסמונת 'מוות בעריסה'

#### עישון בתקופת הנקה:

- ← עישון בזמן הנקה מזיק לבריאות תינוקך. העישון פוגע בתפוקת החלב של האם המעשנת.
- ← עם זאת, גם אם את מעשנת עדיף להניק: ההנקה עצמה תורמת לבריאות שלך ושל תינוקך.
- ← הוכח כי הנקה מפחיתה את הסיכון לסרטן השד לאם המניקה.

#### עוד עובדות חשובות:

- ← כמו עשן הסיגריות, עשן הנרגילה מכיל רעלנים וחומרים מסרטנים ולכן מומלץ לא לעשן נרגילה כלל!
- ← סיגריות אלקטרוניות ומכשירי אידוי דומים מכילים ניקוטין וחומרים נוספים שלא נחקרו מספיק במהלך השימוש בהיריון ולכן השימוש בהם אינו מומלץ.
- ← חשוב לזכור כי החומרים הרעילים בסיגריות נצמדים לעור הגוף ולשיער, לבגדים, לרהיטים, למוצרי טקסטיל (ריפודים, שטיחים, מצעים, וילונות) ואפילו לקירות הבית, ונשארים שם זמן רב גם לאחר כיבוי הסיגריות.

#### גמילה מעישון בזמן היריון:

ההחלטה להפסיק לעשן אינה קלה, אך בעזרת כוח רצון והתמדה הדבר אפשרי. יותר ויותר נשים מחליטות להפסיק לעשן מהרגע שהן בוחרות להיות אימהות. את יכולה להפסיק לעשן באופן עצמאי!!! ישנן נשים אשר פונות לעזרה מקצועית של תוכניות גמילה - השיטה בעלת שיעורי ההצלחה הגבוהים ביותר. פרטים על כך תוכלי לקבל במסגרת שירותי הבריאות בקהילה (קופת החולים), באזור מגוריך. לקבלת החוברת של האגודה למלחמה בסרטן '[המדריך לגמילה עצמית מעישון](#)', ניתן לפנות לטלמידעו® של האגודה למלחמה בסרטן: 1-800-599-995 או לאתר האגודה באינטרנט.

**חשוב שלא יעשנו לידך.  
שמרי על סביבה נקייה מעישון!**