

## Spremní ste prestati pušiti?

Znamo da prestati pušiti može biti teško. Ali, također znamo kako želite osigurati svojem djetetu najbolji mogući početak u životu.

Prestati pušiti najvažnija je stvar koju možete učiniti kako biste svojem djetetu omogućili dobro zdravlje, rast i razvoj.

Trudnice **moгу** uspješno prestati pušiti za vrijeme trudnoće!

Puno pomoći vam stoji na raspolaganju. Prema vašim željama, u mogućnosti smo vam ponuditi:

- individualno savjetovanje
  - grupno savjetovanje
  - telefonsko savjetovanje i podršku
- uključuje psihoedukaciju i savjete kako se nositi sa žudnjom za cigaretom i povezanim stresom.

*Četiri je puta veća vjerojatnost da ćete prestati pušiti uz profesionalnu pomoć nego sami!*



**Kad radimo nešto za nekoga koga volimo, nije teško - prestati pušiti!**



**Dijete je na putu, pravo je vrijeme da prestanete pušiti!**



**RECITE  
NE  
PUŠENJU  
ZA  
VRIJEME  
TRUDNOĆE!!!**

*Silna je snaga majčinstva! Svojom živom toplinom sve preobrazi: plahost u nepokolebljivu hrabrost, prkos u drhtavu pokornost, bezbrižnost u oprez, sebičnost u skromnost pa čak i ispraznu samodopadnost daruje pogledom čiste ljubavi.*

*(George Eliot-Mary Ann Evans)*

## Kako duhan djeluje na organizam

Biljka duhan (*Nicotiana tabacum*) ima preko 7.000 različitih spojeva i elemenata, a neki su od njih: nikotin, ugljični monoksid, katranski spojevi, organski spojevi sumpora, nitriti, amonijak, cijanovodik, kadmij, olovo, arsen..., koji se pojedinačno nalaze u mnogim proizvodima, ne koriste se za jelo, a potencijalno su opasni za ljudsko zdravlje.

Djelovanje duhanskog dima na organizam podražajno je, toksično i kancerogeno.

### Ovisnost o pušenju (nikotinu)

Navika pušenja duhana definirana je kao ovisnost jer je karakterizirana:

- o jakom žudnjom i potrebom da se puši cigareta (duhan)
- o postupnim rastom broja popušanih cigareta (razvoj tolerancije)
- o otežanom kontrolom nad ponašanjem „pa ima dana kad se pali cigareta za cigaretom“
- o razdražljivošću, nervozom, nemirom, padom koncentracije nakon protoka određenog vremena od djelovanja posljednje popušane cigarete (znakovi apstinencijske krize)
- o stavljanjem važnosti pušenja pred nekim drugim interesima - npr. odgađanje igranja s djetetom
- o nastavkom pušenja unatoč svjesnosti štetnih posljedica (kašalj, problemi s disanjem, troškovi zbog kupnje cigareta, netolerantno pušenje u krugu nepušača - djece, itd).

Zaštitite djecu: ne dopustite da udišu dim iz cigareta!

**NIKOTIN** odgovoran je za nastanak ovisnosti.

Izlaganje nikotinu stimulira nadbubrežnu žlijezdu što rezultira otpuštanjem neurotransmitera adrenalina. Navala adrenalina stimulira tijelo na način da uzrokuje ubrzano disanje, povećanje broja otkucaja srca i povišenje krvnog tlaka.

Nikotin je jedan od najjačih otrova. Samo 2-3 cigarete odjednom popušene u nepušača (djece) dovode do akutnog trovanja (mučnine, povraćanja, vrtoglavice), a 15-20 cigareta popušene u pola sata dovode do smrti.

### UGLJIČNI MONOKSID

otrovni je plin odgovoran za povećanje propusnosti stijenki krvnih žila, za povećanje prijemčivosti krvnih žila za kolesterol, i pomaže stvaranju ateroma i ateroskleroze te razvoju srčano-žilnih bolesti (hipertenzije, moždanog udara i infarkta srca).

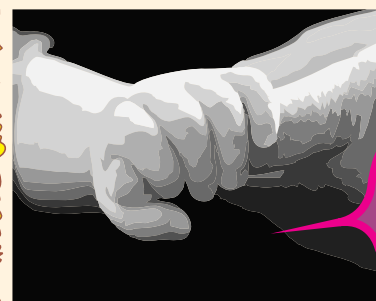
### ČESTICE KATRANA

(u njima se nalaze kancerogeni, aromatski policiklički ugljikovodici) odgovorne su za „pušački kašalj“, uzrokuju kronični bronhitis i emfizem te rak grla, rak bronha i pluća...

**Pasivno pušenje** je kad nepušač udiše duhanski dim iz okoline koji stvara pušač pušenjem duhana. Dijete koje raste u majčinom trbuhu za vrijeme trudnoće pasivni je pušač ako majka - trudnica puši ili udiše duhanski dim iz okoline. Dijete koje boravi u prostoriji u kojoj ima duhanskog dima pasivni je pušač. Pasivni pušač udiše iste tvari iz duhanskog dima kao da i sam puši!

### Pušenje duhana u trudnoći može dovesti do:

- o spontanog pobačaja
- o prijevremenog porođaja
- o slabijeg rasta i napredovanja vašeg nerođenog čeda
- o manje porođajne težine vašeg djeteta
- o apstinencijskog sindroma u prvim danima novorođenčeta - plača, razdražljivosti, nemira, nesanice
- o veće osjetljivosti vašeg djeteta za teže bolesti dišnog sustava - bronhitisa i astme
- o veće sklonosti za alergije i neurodermitis
- o slabijeg apetita, usporenog rasta te zaostajanja u psihičkom i fizičkom razvoju
- o smrti vašeg djeteta tijekom prvih dana života izvan maternice, odnosno tijekom perinatalnog razdoblja, ili tijekom prve godine života, tzv. iznenadna smrt dojenčeta.



Roditeljstvo uključuje pružanje ljubavi, preuzimanje zaštite te prihvaćanje odgovornosti i brige za djetetovu dobrobit!

## Što pušenje duhana čini vašem djetetu

Posteljica koja opskrbljuje vaše dijete kisikom i hranjivim tvarima za vrijeme trudnoće, propušta i sve duhanske otrove koji se nalaze u krvi trudnice koja puši ili udiše dim cigareta. Organizam čeda razvija se pod utjecajem oko 7.000 kemijskih tvari kojih ima u duhanskom dimu. Od njih, za 70 postoji dokaz da su kancerogene odnosno da uzrokuju rak, a mnoge su poznate i kao otrovi.

Kod svakog udaha dima, krvne se žile trudnice sužavaju, povećava se krvni tlak i broj srčanih otkucaja. Isto se događa i sa žilama, tlakom i srcem vašeg nerođenog djeteta!

Ugljični monoksid veže se na crvena krvna zrnca brže od kisika. Zbog toga dijete, ako trudnica puši ili udiše duhanski dim iz okoline, dobiva manje kisika i može biti anemično!