



Rygning, graviditet og fødsel

Ryging, graviditet og fødsel

© Sundhedsstyrelsen, 2009

2. udgave, 1. oplag, 2009

Manuskript:

Projektleder Ulla Skovgaard Danielsen, Sundhedsstyrelsen

Sparring: Jordemoder Karin Asmussen og Ingrid Schmidt.

Produktion:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Grafisk tilrettelæggelse:

Peter Dyrvig Grafisk Design

Modelfotos:

Anjo Foto

Trykker:

Schultz Grafisk

Hæftet kan rekvireres hos:

Sundhedsstyrelsens Publikationer

c/o Schultz Information

Herstedvang 12

2620 Albertslund

Tlf. 70 26 26 36

Fax. 43 63 62 45

E-mail: sundhed@schultz.dk

Homepage: www.sundhed.schultz.dk

Indhold

Når I gerne vil have et barn • 3

Beslut jer for et rygestop før graviditeten • 3

Til dig, der er gravid • 4

Gode grunde til ikke at ryge under graviditeten • 4

Til dig, der skal være far • 8

Hvis du selv er ryger • 8

Hvis du ikke ryger • 9

Rygestop – hvordan? • 11

Efter fødslen • 12

Amning • 12

Myter og fakta om graviditet og rygning • 14

Når I gerne vil have et barn

Beslut jer for et rygestop før graviditeten

At planlægge en graviditet er en god anledning til at holde op med at ryge. Det er først og fremmest for barnets skyld, men det vil samtidig være en stor helbredsmæssig gevinst for jer selv. Det vil også tit være nemmere at holde op med at ryge

inden graviditeten, fordi de mange andre nye forhold i forbindelse med graviditeten kan gøre det sværere at overskue et rygestop.

Det er sværere at blive gravid som ryger

Rygning påvirker ægløsningen, og noget tyder på, at sædkvaliteten også bliver nedsat. Rygestop øger derfor muligheden for at blive gravid.

Kunstig befrugtning lykkes oftere for kvinder, der ikke ryger sammenlignet med kvinder, der ryger.



Til dig, der er gravid

Gode grunde til ikke at ryge under graviditeten

Graviditeten er for de fleste en stor begivenhed, og det er en virkelig god anledning til at forsøge at leve sundere og holde op med at ryge. Fordi der er så meget at vinde – ikke mindst for barnet.

Ved ikke at ryge øger du sandsynligheden for en ukompliceret graviditet, og for at barnet får bedre vækst- og udviklingsmuligheder. Jo tidligere du holder op, jo bedre. Men det vil altid gavne dit barn og dig selv, når du stopper.

Du nedsætter antallet af komplikationer i graviditeten

Moderkagen, der forsyner fostret med ilt og næringsstoffer, bliver påvirket af rygning. Kompli-

kationer som moderkageløsning og forliggende moderkage er flere gange hyppigere hos rygere end hos ikke-rygere. Disse komplikationer kan have alvorlige følger for både mor og barn.

Du nedsætter risikoen for at føde for tidligt

Hvis du ikke ryger, har du mindre risiko for at føde for tidligt. Et barn, der er født for tidligt har større risiko for at blive alvorligt syg.

Du nedsætter risikoen for dødfødsel og død i det første leveår

Når du ikke ryger, bliver der mindre risiko for, at barnet dør ved fødslen eller i det første leveår. Børn født af mødre, der har røget under graviditeten har i nogle undersøgelser vist sig at have dobbelt så stor risiko for at dø ved fødslen eller i det første leveår.

Du nedsætter risikoen for vuggedød

Risikoen for vuggedød bliver 2-4 gange større,

hvis barnet bliver udsat for tobaksrøg både under graviditeten og efter fødslen.

Du nedsætter risikoen for astma og luftvejs-sygdomme

Undersøgelser tyder på, at børn, hvis mor har røget under graviditeten, kan få dårligere vækst og udvikling af lungerne. Det kan give luftvejsproblemer i de første leveår. Hvis du ikke ryger i graviditeten, reducerer du risikoen for, at barnet udvikler astma og får luftvejsinfektioner.

Du nedsætter risikoen for lav vægt hos barnet

Børn født af rygere vejer i gennemsnit 250 gram mindre end børn født af ikke-rygere og er oftere undervægtige (under 2500 gram). Det betyder, at barnet er mere skrøbeligt. Det er alt på barnet, der bliver mindre – også lungerne, hjertet og hjernen. Det er ikke, som mange tror, lettere at føde et lille barn. Hvor let fødslen går, afhænger ikke af barnets størrelse.

Du nedsætter risikoen for andre sygdomme hos barnet

Nogle undersøgelser har også vist, at risikoen for visse medfødte misdannelser samt spædbarnskolik og adfærdsforstyrrelser bliver mindre, hvis moren ikke ryger under graviditeten.

Undgå at blive udsat for passiv rygning

Tobaksrøg indeholder mindst 4000 forskellige kemiske stoffer, hvoraf ca. 200 er skadelige for mennesker, og mindst 40 er kræftfremkaldende. Tobaksrøg spredes i den omgivende luft, hvorved andre bliver udsat for de skadelige stoffer. Når man regelmæssigt bliver udsat for tobaksrøg, giver det øget risiko for en række alvorlige sygdomme. Nye undersøgelser viser også, at når en gravid kvinde bliver udsat for passiv rygning, øges risikoen for fosterdød, for tidlig fødsel og lavere fødselsvægt.

Hvorfor er det skadeligt at ryge, når du er gravid

For at barnet kan vokse og udvikle sig normalt under hele graviditeten, har det brug for ilt. Iltten bliver transporteret med blodet til dig og barnet.

Hvis du ryger, dannes der kulilte. Det er det samme som bilernes udstødningsgas. Kulilten tager pladsen fra ilten, og det betyder, at barnet og du selv får mindre ilt i blodet, end I skulle have haft.

Nikotinen i tobakken bevirker, at blodårerne trækker sig sammen. Det gælder også blodårerne i livmoderen og moderkagen. Derved bliver blodtilførslen til barnet mindre. Sammen med kulilteindholdet i blodet betyder det, at barnet får mindre ilt og næring i livmoderen.

Fordele for dig ved ikke at ryge

- Der er større sandsynlighed for, at du kan amme efter fødslen.
- Din risiko for at få en lang række alvorlige sygdomme senere i livet bliver mindre.
- Du undgår, at din hud bliver mere rynket, grovere og mere farveløs.
- Børn af rygere græder ofte mere og får oftere kolik.

Mange oplever et større selvværd og bedre samvittighed, fordi de ved at holde op med at ryge har gjort en vigtig ting for deres barns sundhed.

Cigaretter indeholder mange skadelige stoffer

Samme stoffer findes også i fx lightergas, insektgift og neglelakfjerner.

Tobak indeholder:

- Butan
- Ammoniak
- Cadmium
- Acetone
- Kulilte
- DDT

Findes også i:

- Lightergas
- Gulvrens
- Bilbatterier
- Neglelakfjerner
- Udstødningsgasser
- Insektgift

Kilde: WHO



Til dig, der skal være far

Hvis du selv er ryger

Stop – og hjælp din partner med at stoppe

Det er vigtigt at skabe de bedste rammer for barnet, og her kan du gøre meget – også når det gælder rygning. Det er sværere for din partner at stoppe, hvis du fortsætter med at ryge.

Den bedste hjælp vil derfor være, at du stopper. Hvis du ikke kan det, bør du ikke ryge indendørs i jeres hjem, men gå udenfor. Fortæl din partner, at du også har brug for hendes støtte til at stoppe med at ryge.

I afsnittet *Til dig, der er gravid* kan du læse, hvad det kan betyde for en graviditet, hvis din partner ryger.

Udsæt ikke din partner for passiv rygning

Som det er nævnt i afsnittet *Til dig, der er gravid* viser nye undersøgelser, at når en gravid bliver udsat for passiv rygning, øges risikoen for fosterdød, for tidlig fødsel og lavere fødselsvægt. Det er derfor vigtigt, at du ikke udsætter din partner for passiv rygning, men støtter hende i også at få andre til at lade være med at ryge i hendes nærhed.

Få del i helbredsgevinsten

En af fordelene ved rygestop er, at man hurtigt kommer i bedre form. På længere sigt nedsætter du din risiko for en række alvorlige sygdomme. Et godt helbred øger livskvaliteten for din partner og dine børn.

Brug pengene til noget bedre

Der er endnu en fordel ved ikke at ryge. Du sparer mange penge, som kan bruges på ting, som er vigtige for dig og din familie.

ANBEFALING

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at gravide ikke bliver udsat for passiv rygning – hverken i hjemmet eller på arbejdspladsen.

Hvis du ikke ryger

Forstå, hvor svært det er

Når din partner ryger, får både hun og barnet de sundhedsskadelige stoffer.

For en ryger er det at sige farvel til cigaretterne en meget stor beslutning. Og afhængigheden gør det svært at gennemføre. Hun har derfor brug for stor opbakning.

Giv din partner støtte

Hvis du aldrig selv har røget, kan det være vanskeligt at forstå, hvor svært det er at kvitte tobakken.

Brug af nikotinprodukter

Med nikotinprodukter menes medicinske nikotinprodukter godkendt til rygeafvænnning. Det er dokumenteret, at det er lettere at holde op med at ryge, hvis man i en periode bruger nikotinprodukter.

Når du er gravid bør du imidlertid ikke uden videre bruge disse produkter. Det skyldes, at nikotinen påvirker fostret via blodet.

Brugen af nikotinprodukter betyder, at du og barnet undgår at blive udsat for alle de andre skadelige stoffer i tobakken.

Risikoen ved brug af nikotinprodukter bør derfor vejes op mod risikoen ved, at du fortsætter med at ryge.

Hvis du ikke kan holde op med at ryge uden at bruge nikotinprodukter, anbefales det, at du taler med din læge eller jordemoder om at bruge disse. Nikotinprodukter bør bruges så kort tid som muligt.

Du skal være forberedt på, at humøret kan svinge – og at det er almindeligt at falde i et par gange, inden det lykkes at holde op. Giv din partner støtte og opmærksomhed, der viser, at du sætter pris på hendes udholdenhed, og at hun tænker på jeres fælles barn. Som i mange andre sammenhænge gælder det, at øvelse gør mester.

Hver eneste cigaret, der ikke bliver røget, er en fordel for barnet, men det bedste er at stoppe helt.

Hent hjælp udefra

Måske har din partner brug for hjælp hos andre til sit rygestop. Hun kan spørge sin jordemoder eller den praktiserende læge til råds, søge på www.stoplinien.dk eller ringe til STOP-Linien 80 31 31 31.

Se afsnittet om yderligere information på side 15.

Rygestop – hvordan?

Få hjælp til at stoppe

Jordemødre og læger kan informere om rygestop. Mange jordemødre er uddannede som rygestop-rådgiver. De kan give dig/jer personlig vejledning og evt. skriftlig information. Du kan også få råd ved at kontakte STOP-Linien på telefon 80 31 31 31 eller www.stoplinien.dk. Her kan du få oplysning om rygestop i den del af landet, hvor du bor.

Stop sammen med andre

For mange er det en stor hjælp at holde op med at ryge sammen med andre. Måske kender du nogen, som er i samme situation som dig? Det er sværere at gennemføre et rygestop, hvis du bor sammen med en ryger. Prøv derfor at gøre rygestop til jeres fælles projekt. På den måde gør I en vigtig indsats for barnets og jeres egen sundhed. Når du forbereder dit rygestop, er det en god idé kun at ryge ugendørs.

Glæd dig til, at abstinenserne aftager efter ca. 2 uger

Mange synes, det er svært at holde op med ryge. Det kan derfor være godt at vide, at de værste fysiske abstinenser fortager sig inden for ca. 2 uger.

Gode råd om rygestop

1. Sæt en fast stop-dag 2-3 uger frem i tiden.
2. Forbered dig grundigt ved at bestille en Rygestop-guide hos din kommune, via STOP-Linien på tlf. 80 31 31 31 eller hent den på www.stoplinien.dk.
3. Gør rygestoppet til dit vigtigste projekt nogle uger frem.
4. Hent støtte og gode råd hos dine nærmeste eller ring til STOP-Linien for at tale med en rådgiver. Ring på 80 31 31 31 for at få åbnings-tiderne.
5. Beløn dig selv for at stoppe – hver dag.
6. Husk, at en cigaret er nok til at begynde at ryge igen.



Efter fødslen

Amning

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsstyrelsen anbefaler derfor, at du ammer barnet, også selv om du ikke kan holde op med at ryge. Men undgå at ryge lige før, du skal amme, fordi nikotinindholdet i mælken er højest lige efter, du har røget. Der er mange gode grunde til at være røgfri – også i forhold til amning:

- Mange af røgens skadelige stoffer fx nikotin, tjære, blåsyre og kulilte bliver overført til modermælken og dermed til barnet.
- Amme-problemer kan have forskellige årsager, men færre rygere end ikke-rygere ammer deres børn.
- Rygere og mødre udsat for passiv rygning ammer i kortere tid end ikke-rygere,

Brug af nikotinprodukter, når du ammer

Det er dokumenteret, at det er lettere at holde op med at ryge, hvis man i en periode bruger nikotinprodukter.

Når du ammer, bør du imidlertid ikke uden videre bruge disse produkter. Det skyldes, at nikotinen påvirker spædbarnet gennem mælken. Brugen af nikotinprodukter betyder, at du og barnet undgår at blive udsat for alle de andre skadelige stoffer i tobakken.

Hvis det ikke er muligt for dig at holde op med at ryge uden at anvende nikotinprodukter, bør du tale med din læge eller jordemoder om det.

Du bør bruge nikotintygggegummi og resoribletter frem for plastre. Du bør tage produktet lige efter amning – og ikke igen før efter barnets næste måltid. På den måde vil nikotinindholdet i blodet være så lavt som muligt, når barnet ammes.

Børn kan ikke tåle røg

Børn, der bliver udsat for passiv rygning, bliver oftere syge, og de rammes hårdere af en række sygdomme. Børn kan ikke tåle røg og bør ikke udsættes for passiv rygning.

Fordele for barnet, når du ikke ryger

- Barnet undgår gener som irriterede øjne og irritationshoste.
- Risikoen for astma, luftvejssygdomme som forkølelse og astmatisk bronkitis og mellemørebetændelse bliver mindre.
- Risikoen for at blive indlagt på sygehus bliver mindre.
- Risikoen for vuggedød bliver mindre, hvis moren ikke ryger under graviditeten og efter fødslen.

Myter og fakta om graviditet og rygning

MYTE: *Jeg tager på i vægt, hvis jeg holder op med at ryge*

FAKTUM: Mange er bange for at tage på, når de holder op med at ryge, men hvis du motionerer og lever efter de almindelige kostråd, begrænser det din vægtstigning. Hvis du ammer, behøver du normalt ikke at bekymre dig om at tage på, fordi amning er en meget energikrævende proces. En kvinde, der ammer, forbruger lige så mange kalorier som en fysisk hårdtarbejdende mand. Derfor kan du faktisk tabe dig, når du holder op med at ryge og ammer dit barn. Normalt tager folk 2-4 kg på, når de holder op med at ryge.

MYTE: *Hvis jeg ikke kan holde op med at ryge, så kan jeg ryge færre cigaretter eller gå over til cigaretter med mindre nikotin*

FAKTUM: Det bedste for dig og barnet er, at du holder helt op med at ryge. Hvis du ikke kan stoppe, er det vigtigt, at du ryger så lidt som muligt. Du kan begrænse din rygning ved altid at gå udenfor, når du ryger. Det er ikke nok at gå over til cigaretter med lavere nikotinindhold. Undersøgelser viser, at cigaretter med mindre nikotin er lige så skadelige som andre cigaretter. Hvis du ryger cigaretter med mindre nikotin samtidig med, at du ryger færre, er det alligevel et skridt i den rigtige retning.

MYTE: *Rygning virker afslappende*

FAKTUM: Mange rygere føler, at rygning virker afslappende og modvirker stress. En af årsagerne til det er, at de er afhængige af nikotin. Når nikotinen i blodet kommer under et vist niveau, opleves det

som uro og ubehag i kroppen. Når du tænder en cigaret, føler du dig mere afslappet, fordi ubehaget forsvinder. Hvis du bliver røgfri, vil du sandsynligvis generelt føle dig mere afslappet, end du gør som ryger.

MYTE: *Barnet bliver påvirket af morens abstinenser*

FAKTUM: Mange tror, at abstinenser i forbindelse med rygestop påvirker barnet negativt. Der findes ikke nogen dokumentation for, at dette er tilfældet. Der er derimod klare beviser for, at rygning i graviditeten er skadeligt for barnet.

MYTE: *Det er for sent at holde op med at ryge, når man har været gravid i flere måneder*

FAKTUM: Det er aldrig for sent at holde op. Hver eneste cigaret, du ryger mindre, er med til at give dit barn en bedre start i livet.

Yderligere information

Hvis du vil holde op med at ryge, kan du få rådgivning hos din jordemoder, din læge eller på apoteket. Yderligere hjælp og oplysninger om rygning og passiv rygning kan du hente her:

- **Ring 80 31 31 31**
På Stop-Linien tilbyder rådgiverne anonym, gratis og professionel rådgivning om rygning og rygestop.
- **www.stoplinien.dk**
Her finder du fakta om rygning og rygestop. Her kan du hente en rygestopguide og pjece om rygestop og vægt.
- **www.sst.dk**
På Sundhedsstyrelsens hjemmeside finder du fakta og materialer om rygning og passiv rygning.
- **www.cancer.dk**
På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside finder du hjælp til rygestop og en oversigt over lokale tilbud om rygeafvænning og fakta om passiv rygning.
- **www.xhale.dk**
Denne hjemmeside er rettet til unge, der ønsker at holde op med at ryge.

I denne pjece kan du læse om fordelene for både dig og dit barn ved at være røgfri.

Den handler om fordelene ved røgfrihed både inden graviditeten, under graviditeten og efter fødslen.

Pjecen retter sig til jer, som skal være forældre.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
Tlf. 72 22 74 00
E-mail: sst@sst.dk

www.sst.dk