

**Er det rigtigt, at rygere føder mindre børn? Hvad sker der med fostret?
Er det for sent at holde op i 3. måned? Og hvad nu, hvis man bare ikke kan lade være...**

Mange gravide rygere vil gerne vide, hvad røgen gør ved kroppen og ved fostret.

Slå op på det, der interesserer dig - og læs, hvad vi i dag med sikkerhed ved om graviditet og rygning.

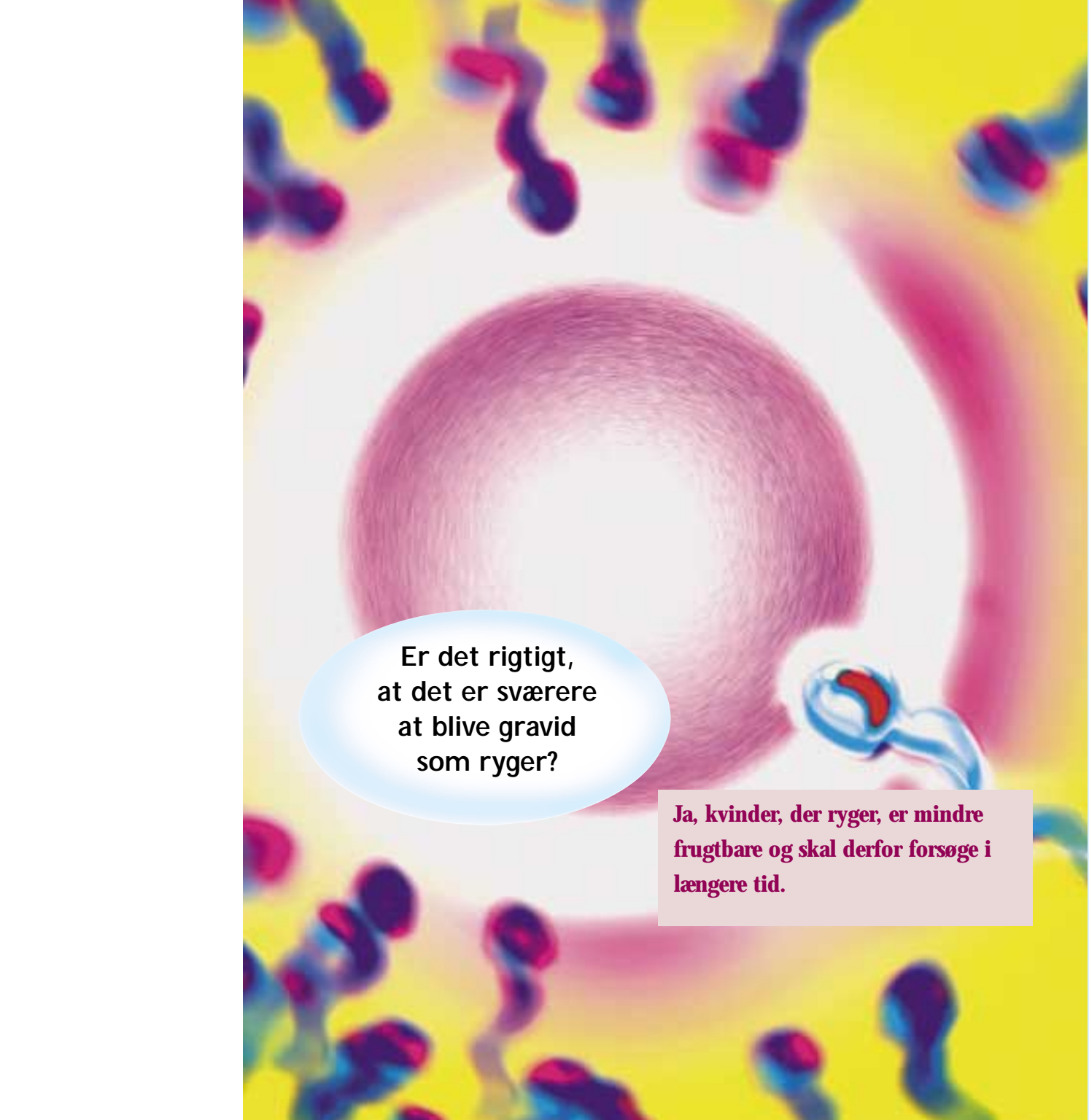


Graviditet & Rygning

2003

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
Postbox 1881
2300 København S

Telefon 7222 7400
Telefax 7222 7411
sst@sst.dk



Er det rigtigt,
at det er sværere
at blive gravid
som ryger?

Ja, kvinder, der ryger, er mindre frugtbare og skal derfor forsøge i længere tid.

Til jer der gerne vil have børn

Tænker I på at få et barn? Og ryger I begge eller blot den ene af jer? Så er rygning et emne, som I allerede nu bør tale om. At planlægge en graviditet er en god anledning til også at stoppe med at ryge - først og fremmest for barnets skyld. Jo før I tager fat på emnet, jo tættere er I på at tage en beslutning.

At få et barn er et fælles projekt. Og hvis I også er fælles om at lægge cigaretterne på hylden, er chancen for, at det virkelig lykkes at blive røgfri mange gange større. Erfaringen viser, at en af de største vanskeligheder med at gennemføre rygestop i forbindelse med graviditet er en mand eller kæreste, der ryger.

Rygestop kan hjælpe ved barnløshed

Rygning påvirker ægløsningen og ned sætter evnen til at få børn. Rygestop øger derfor muligheden for graviditet. For eksempel lykkes kunstig befrugtning for væsentligt flere ikke-rygende kvinder. I øvrigt påvirker rygning potensen hos især midaldrende mænd.

Behøver jeg holde op med at ryge, før jeg bliver gravid?

Ja, for spontan abort er hyppigere for rygere. Risikoen for spontan abort er størst først i graviditeten, når du endnu ikke ved, du er gravid.

Den stiplede linie viser forskellen på fostrets størrelse hos en ryger og en ikke-ryger.

7. uge



11. uge



Ja, børn født af rygere vejer i gennemsnit 250 gram mindre end børn, der er født af ikke-rygere. 250 gram lyder måske ikke af så meget. Men det er ikke kun et spørgsmål om vægt.

Det er alt på barnet, der bliver mindre - også lungerne, hjertet og hjernen. Sagt på en anden måde - du kan give dit barn nogle meget store fordele ved at lade være med at ryge. Dit barn får en højere fødselsvægt, større organer og dermed større modstandskraft og bedre muligheder for at udvikle sig.

Det er i øvrigt ikke, som mange tror, nemmere at føde et lille barn. Hvor let fødslen går, afhænger ikke kun af barnets størrelse.

Er det rigtigt, at rygere føder mindre børn?

De første 3 måneder

Tillykke!

Du er gravid og kan se frem til at blive mor for første gang - eller igen.

Under graviditeten er der meget, som forandrer sig psykisk såvel som fysisk. De fleste kvinder tænker over deres rygning i forbindelse med graviditeten - hvad sker der med mit barn?

Mange vil gerne holde op. Nogle gør et ihærdigt forsøg, men mislykkes, andre sætter forbruget ned. Og cirka hver femte holder op med at ryge.

Lær af andres erfaringer

Måske har du allerede prøvet at holde op flere gange uden held. Lad være med at give op. Det er helt almindeligt, at det mislykkes de første gange. Erfaringerne viser, at man bliver bedre til at holde op for hver gang, man prøver.

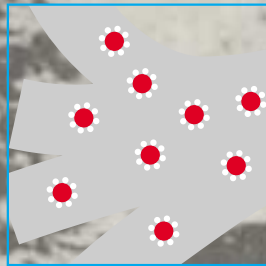
Dine chancer for at gennemføre et rygestop vokser, hvis du forbereder dig. Mange har desuden nemmere ved at holde op sammen med andre - eller ved at få personlig vejledning. Mange steder findes der kurser i, hvordan man holder op. Tal med din læge eller jordemoder - og læs afsnittet Rygestop.

En god anledning

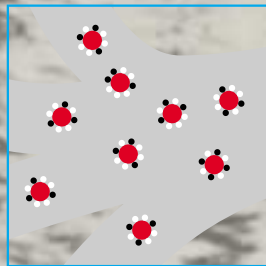
Graviditeten er for de fleste en så stor begivenhed, at det er en usædvanlig god anledning til at lægge stilen om, leve sundere og holde op med at ryge - eller i hvert fald holde en pause fra tobakken. Fordi der er så meget at vinde - ikke mindst for barnet. Særligt de 3 første måneder er vigtige for barnet. Alle organer dannes og udvikles i denne periode. Derfor giver du dit barn dårligere vækstbetingelser, hvis du ryger.

4. - 9. måned

Normal ilt-transport



Her ses, hvordan kulilte fra røgen optager plads for ilt.



Kan man se det på fostret, hvis man ryger under en ultralydsundersøgelse?

Ja, hvis du ryger under en ultralydsundersøgelse, kan man ligefrem se, at fostrets åndedrætsøvelser bliver svagere eller helt stopper. En enkelt cigaret kan give en svagere og mere uregelmæssig rytme i helt op til halvanden time efter, du har røget.

Selvom du har røget i den første del af svangerskabet, er der stadig meget at vinde ved at stoppe nu. Du reducerer risikoen for blødninger (løsning af moderkagen), for at føde for tidligt og for at føde et dødt barn.

Hvis det er umuligt for dig at stoppe helt, er det selvfølgelig bedre end ingenting, at du nedsætter dit forbrug. Men pas på. Der er stor risiko for, at du, uden at tænke nærmere over det, hurtigt er tilbage i dit sædvanlige forbrug.

Er det ikke for sent at holde op, når man har været gravid i flere måneder?

Nej - det er aldrig for sent. Hver eneste cigaret, du ryger mindre, er med til at give dit barn en bedre start på livet. Populært sagt sker der det, at barnet ryger med, når du ryger.

Kulilten fra røgen optager plads for den livsnødvendige ilt. Barnets evne til at binde kulilte er bedre end evnen til at binde ilt. Modtager fostret ikke al den ilt, dine røde blodlegemer kan transportere, bliver vækst-

betingelserne dårligere. Det er en af grundene til, at rygere føder mindre børn.

Selvom graviditeten nærmer sig sin afslutning, er der fortsat mange fordele ved at holde helt op. Udover at styrke dit barns modstandskraft og vækst er der større chance for at fuldføre en vellykket graviditet.

Rygning virker afslappende. Er stress og nervøsitet ikke skadeligt for barnet?

Mange rygere føler, at rygning virker afslappende og modvirker stress.

Ny forskning viser, at det primært er afhængigheden af nikotin, der giver rygerne denne oplevelse. Rygerne er faktisk mere stressede imellem cigaretterne end ikke-rygerne normalt er. Det skyldes, at rygeren får abstinenser og bliver urolig, når nikotinen i blodet kommer under et vist niveau. Når rygeren tænder en cigaret, bringer nikotinen i røgen oplevelsen af stress ned på det normale.



Kan barnet
tage skade
på længere sigt?

Ja, børn af mødre, der har røget under graviditeten, får flere luftvejsinfektioner og har en større risiko for at udvikle astma og allergi. Det samme gælder for børn, der efter fødslen udsættes for passiv rygning. Børn, der udsættes for passiv rygning, har desuden flere hospitalsindlæggelser end andre børn.

Risikoen for vuggedød er væsentligt større, hvis moderen har røget under graviditeten, og barnet efter fødslen udsættes for passiv rygning.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at barnet lægges til at sove på ryggen, ikke udsættes for tobaksrøg og ikke er klædt for varmt på, når det sover. Efter denne anbefaling er antallet af vuggedødsfald i Danmark faldet markant.

Efter fødslen

Bliv bedre til at amme

I graviditetens sidste faser og efter fødslen er det vigtigt at tænke på amningen. Hvis du holder op med at ryge, bliver du bedre til at amme. Det er vanskeligere at få amningen i gang for rygere end for ikke-rygere. Rygning hæmmer et af de hormoner (prolactin), som er nødvendige for, at der produceres brystmælk. Rygere producerer derfor mindre mælk og ammer i kortere tid.

Tobaksrygning påvirker ikke kun moderen. De sundhedsskadelige stoffer udskilles også i modermælken og overføres til barnet, når du ammer. De skadelige stoffer overføres også til barnet, hvis det udsættes for passiv rygning.

Vigtigt at amme, selvom du ryger!

Modermælk er og bliver den bedste start på livet, fordi modermælk sammen med

alle de vigtige næringsstoffer indeholder stoffer til opbygning af barnets immunforsvar - barnets modstandskraft mod sygdom. Selvom du ryger, overskygger fordelene ved modermælken dog ulemperne ved din rygning. Men det er vigtigt, at du mindsker generne for barnet mest muligt. Ryg *aldrig* mens du ammer.

Kan man tabe sig af at holde op med at ryge?

Mange kvinder bekymrer sig om vægtstigning, når de holder op med at ryge. Men amning er en enestående chance for at holde op med at ryge uden at tage på i vægt. Amning er nemlig en meget energi-krævende proces. En ammende kvinde forbrænder 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.

For ikke-rygere

Tillykke!

Du er på vej til at blive far. For første gang - eller igen. Du ryger ikke selv, men det gør din kone eller kæreste. Og hver gang hun ryger, ryger barnet også. Men det er svært at holde op, selvom hun måske gerne vil.

For en ryger er det at sige farvel til cigaretterne en virkelig stor beslutning. Og afhængigheden gør den vanskelig at gennemføre. Når din kone/kæreste tilmed er gravid, har hun meget at tænke på - og store forandringer at vænne sig til. Hun har med andre ord brug for al den opbakning, du kan give hende.

Et fælles projekt

Alle erfaringer viser, at den gravide kvinde har størst chance for at blive røgfri, hvis hendes mand eller kæreste er med. Det gælder om at gøre rygestop til et fælles projekt. Din kærstes eller kones rygning er ikke kun en privat sag. Det er jeres fælles barn, det handler om.

Ikke-rygere kan have meget vanskeligt ved at forstå rygere, måske fordi de ikke på deres

egen krop har mærket, hvad afhængighed er. Det er med andre ord ikke kun den gravide kvinde, der skal forberede sig på at stoppe. Det er også dig. Du skal især 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 støtte og opmærksomhed, der viser, at du sætter pris på hendes udholdenhed - og på at hun tænker på jeres fælles barn. Hver eneste cigaret, din partner undlader, gavner barnet.

Du kan ikke rose for meget - at holde op med at ryge er en personlig sejr af de helt store. Lad være med at se det som et nederlag, hvis det går galt. Og vær klar til at hjælpe hende med at prøve igen. Det gamle ordsprog gælder også her: Øvelse gør mester!

Måske har din kone eller kæreste brug for hjælp. Foreslå hende at tale med lægen og jordemoderen om det.

Fordele ved ikke at ryge

For barnet

- Bedre ilttilførelse under graviditeten
- Højere fødselsvægt
- Større organer (hjerne, lunger, nyrer, osv.)
- Større modstandskraft
- Ammes længere - ernæres derfor bedre
- Mindre risiko for vuggedød

For den gravide kvinde

- Mindre risiko for abort
- Mindre risiko for foranliggende moderkage
- Mindre risiko for blødning (løsning af moderkagen)
- Mindre risiko for at føde for tidligt
- Mindre risiko for dødfødsel

For rygere

Tillykke!

Du er på vej til at blive far. For første gang - eller igen.

Du har sikkert hørt, at det er en stor fordel for barnet, hvis moderen lader være med at ryge under graviditeten. Sandsynligheden for at graviditeten forløber uden problemer - og at dit kommende barn bliver sundt og velskabt øges betydeligt, hvis din kæreste eller kone ikke ryger.

Derfor opfordrer mange mænd også deres gravide kone eller kæreste til at lade være med at ryge - også selv om de selv ryger.

Men det er meget svært at holde op med at ryge, hvis man lever sammen med en ryger. Den bedste støtte, du kan give din kone eller kæreste, er derfor, at du holder op sammen med hende. På lidt længere sigt giver det også

dit barn væsentligt bedre muligheder for en sund opvækst i røgfrie omgivelser.

Den næstbedste løsning er, at du undlader at ryge, når du er sammen med din gravide kæreste eller kone.

Det er en svær beslutning at holde op med at ryge. I mister noget, I holder af og nyder. Men I vinder også meget!

Under graviditeten er der en stor gevinst at hente - først og fremmest for barnet. Derfor er graviditeten en god anledning - og måske lige det, der skal til, for at det lykkes at kvitte tobakken.

Regn ud, hvor meget I sparer og planlæg, hvad pengene skal bruges til!

Så meget tjener I ved at holde op:

Antal cigaretter pr. dag	Forbrug af cigaretter pr. år (365 dg x antal)	Besparelse for kvinden (kr.)	Besparelse for par (Kr.)
10	3.650	5.475,00	10.950,00
15	5.475	8.212,00	16.425,00
20	7.300	10.950,00	21.900,00

* Pris pr. pakke m/ 20 stk. kr. 30,00.

Et rygestop kan svare til en lønforhøjelse på omkring 50.000 om året!

Er det rigtigt, at kvindelige rygere kommer til at se ældre ud?

Ja, kvinder, som har røget i mange år, ser ældre ud end kvinder, der ikke har røget. Huden bliver rynket, grovere og mere farveløs. Årsagen kan være, at nikotinen begrænser gennemstrømningen af blod i huden og gør den blegere. Den dårlige blodcirkulation gør også, at huden bliver mindre elastisk.

Det kræver meget stor vilje at gennemføre et rygestop. Prøv at gøre plusser og minusser op. Lav en liste over, hvad du godt kan lide ved at ryge - og over hvad du ikke bryder dig om.

Skriv 3 gode grunde til at holde op:

1. _____
2. _____
3. _____

Skriv 3 gode grunde til at fortsætte:

1. _____
2. _____
3. _____

Rygestop

Afhængighed

Som ryger og gravid møder du måske mange bebrejdende blikke og løftede pegefingre. Men har man selv prøvet at være ryger, ved man godt, at man ikke bare lige holder op. Rygetrangen er den samme, om man er gravid eller ej. Når man skal holde op med at ryge, gælder det om at kunne tackle abstinenserne. De værste fysiske abstinenser fortager sig inden for cirka to uger - mens de psykiske varer længere. Og det kommer bag på de fleste.

Tal med din mand eller kæreste

Det er sværere at gennemføre et rygestop, hvis du lever sammen med en, der ryger. Prøv at få din mand eller kæreste med på ideen, hvis han også ryger - så kan I støtte og motivere hinanden. Hvis han ikke vil være med, så lav nogle aftaler om, at han ikke ryger, når han er sammen med dig - både fordi det gør det sværere - og fordi passiv rygning påvirker fostret.

Rygestop kræver forberedelse

Start med at tænke over, hvor meget du ryger. Måske er der nogle cigaretter, du kan undvære. Tænk over hvor og hvornår, du ryger.

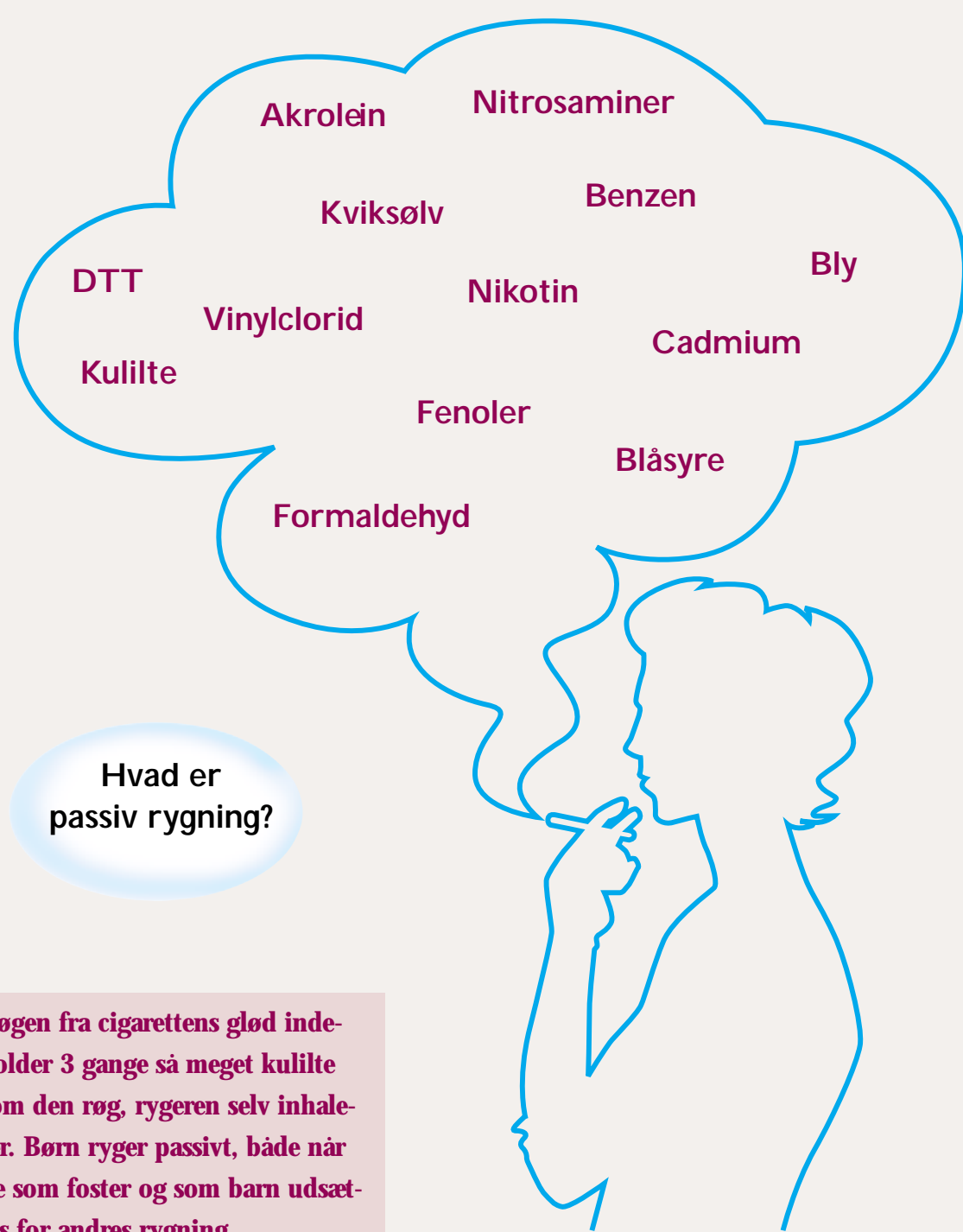
Der er hjælp at hente

Nogle jordemødre har en uddannelse som rygestop-instruktør. Din egen jordemoder kan sikkert henvise til en, hvis hun ikke selv har uddannelsen. Hvis du har mod på at stoppe på egen hånd, findes der mange nyttige materialer, hvor du kan læse om andres erfaringer.

Du kan gratis bestille selvhjælpsguiden "Rygestop-guide" hos STOP-linien på telefon 80 31 31 31.

Mange steder er der desuden rygestop-grupper for gravide. Nogle har lettere ved at gennemføre et rygestop sammen med andre.

Rygestop



Røgen fra cigarettens glød indeholder 3 gange så meget kulilte som den røg, rygeren selv inhalerer. Børn ryger passivt, både når de som foster og som barn udsættes for andres rygning.

6 grundregler

1. Sæt en fast stop-dag 2 - 3 uger frem i tiden.
2. Forbered dig grundigt ved at bestille en Rygestop-guide hos STOP-linien på tlf. 80 31 31 31.
3. Gør rygestop til dit vigtigste projekt de næste uger.
4. Hent støtte og gode råd hos dine nærmeste.
5. Beløn dig selv for at stoppe - hver dag.
6. Husk: - Én cigaret er nok til at ryge på den igen.

Bemærk

Nikotinplastre og -tyggegummi kan principielt ikke anbefales til gravide kvinder. Men er det trods gentagne forsøg ikke lykkedes for dig at stoppe, kan du tale med din læge om at bruge nikotinpræparater.

Gode råd

- Smid al tobak ud samme dag, du har stoppet.
- Ros dig selv hver dag for din beslutning.
- Læg de penge, du sparer ved ikke at ryge, til side et synligt sted.
- Gå en tur, når du bliver rastløs.
- Gør mere ud af at tilberede din aftensmad. Alting smager af mere nu.
- Rejs dig fra bordet, så snart du har spist.
- Børst tænder, når du får lyst til en cigaret.
- Hvis du plejer at ryge, når du drikker en kop kaffe eller te, så prøv at drikke noget andet i stedet for.
- Spis pastiller, vingummi, frugt eller andet uden fedt, når du får rygetrang - så tager du ikke på i vægt. Hold dig fra chokolade og chips.
- Efter 3 uger - beløn dig selv med noget stort, du har ønsket dig længe.

Hvis du vil vide mere

Sundhedsstyrelsen - www.sst.dk

Jordemodercentre:

Københavns Kommune:

Hvidovre Jordemodercenter	36 32 30 82
Rigshospitalet Jordemodercenter	35 45 40 01
Jordemodercenter Vesterbro, Lyrskovgade	33 31 70 56
Jordemodercenter Sønderbro	32 54 15 43
Jordemodercenter Sund by Syd	33 17 66 21
Jordemodercenter Amager Hospital	32 54 15 43

Frederiksberg Kommune:

Frederiksberg Jordemodercenter	38 16 33 95
--------------------------------	-------------

Københavns Amt:

Gentofte Jordemodercenter	39 77 32 83/39 77 39 89
Glostrup Jordemodercenter	43 23 28 69/43 23 28 96
Herlev Jordemodercenter	44 88 39 27

Frederiksborg Amt:

Hillerød Jordemodercenter	48 29 31 60
Helsingør Jordemodercenter	48 29 23 32

Roskilde Amt:

Roskilde Jordemodercenter	46 30 25 53
---------------------------	-------------

Vestsjællands Amt:

Holbæk Jordemodercenter	59 48 43 20
Kalundborg Jordemodercenter	59 57 10 01
Slagelse Jordemodercenter	58 55 59 00, lok.9820

Storstrøms Amt:

Jordemodercenter Nord	55 72 14 01, lok.3020
Jordemodercenter Syd	54 85 62 33

Fyns Amt:

Odense Jordemodercenter	63 14 36 04
Svendborg Jordemodercenter	63 20 27 75

Nordjyllands Amt:

Ålborg Jordemodercenter	98 16 03 22
Hjørring Jordemodercenter	99 64 23 30
Frederikshavn Jordemodercenter	98 42 64 55
Hobro Jordemodercenter	98 52 76 04

Århus Amt:

Århus Jordemodercenter	89 49 66 70
Odder Jordemodercenter	86 56 11 73
Silkeborg Jordemodercenter	86 82 59 11
Grenå Jordemodercenter	89 58 57 00
Randers Jordemodercenter	86 42 99 73
Samsø Jordemodercenter	86 59 21 15/86 59 19 52

Viborg Amt:

Jordemodercenter Nord	97 92 15 11
Jordemodercenter Midt-syd	86 62 27 65
Jordemodercenter Skive	97 52 45 00, lok. 2031

Ringkøbing Amt:

Ringkøbing Jordemodercenter	96 75 41 75
Holstebro Jordemodercenter	96 10 52 00
Lemvig Jordemodercenter	96 63 48 05
Herning Jordemodercenter	97 12 72 11

Vejle Amt:

Fredericia Jordemodercenter	76 23 70 83
Horsens Jordemodercenter	79 27 46 26
Vejle Jordemodercenter	79 40 66 92
Kolding Jordemodercenter	76 36 24 45

Ribe Amt:

Esbjerg Jordemodercenter	76 10 94 30
Grindsted Jordemodercenter	76 72 21 95

Sønderjyllands Amt:

Sønderborg Jordemodercenter	74 18 26 00
Haderslev Jordemodercenter	74 52 15 89
Tønder Jordemodercenter	73 92 62 21

Bornholms Amt:

Bornholms Jordemodercenter	56 90 93 41
----------------------------	-------------