

## Tips til rygestop

- Ring til Stoplinien på 80 31 31 31 og tal med en rygestoprådgiver om dine tanker omkring rygestop. Så er du allerede godt på vej!
- Tag beslutningen. Det første skridt er det sværeste. Når først beslutningen er taget, bliver selve rygestoppet lettere.
- Forbered dig. Planlæg, hvad du vil gøre, når du får rygetrang.
- Vælg en stop-dag. Det kan fx være om en uge, så du kan nå at forberede dig.
- Fortæl andre om din beslutning. Det er lettere at holde fast i rygestoppet, når andre kender til det. Bed dem om at støtte dig.
- Beløn dig selv. Giv dig selv en lille gave for hver uge, du er røgfri.
- Prøv igen, hvis det glipper. Mange oplever at falde i, før de kommer i mål. Hvis det sker for dig, så 'op på hesten' igen. Det er aldrig for sent!

## Nikotin-tyggegummi?

Nikotin er skadeligt for det ufødte barn. Som gravid skal du tale med din læge, før du vælger nikotin-tyggegummi eller lignende produkter.

Nikotin fra e-cigaretter skader også barnet.

## Ud med røgen

Barnet i maven tåler ikke tobaksrøg – hverken sin mors eller andres. Det er ikke nok at ryge under emhætten eller i et andet rum. Flyt røgen helt udenfor.

- I kan hænge et ikke-ryger-skilt op, så jeres gæster kan se, at de skal ryge *udendørs*.
- I kan flytte askebægre udendørs.

Snak med hinanden om, hvordan I vil flytte røgen udenfor og tackle svære situationer.



Det hjalp mig med at stoppe, at min kæreste også stoppede med at ryge. Og så besluttede vi, at vi ville have et røgfrit hjem. Det er faktisk rigtig rart."



## Sådan kan I bede andre om hjælp

Fortæl familie og venner, at I har brug for deres opbakning. De fleste synes, det er godt at beskytte barnet mod røg. I kan fx sige:

- Jeg er ved at stoppe med at ryge, fordi vi skal have barn, og jeg vil rigtig gerne have, at I bakker mig op.
- I kan hjælpe ved kun at ryge udendørs – så bliver jeg ikke så let fristet.
- Barnet har brug for, at I kun ryger udendørs, for det kan slet ikke tåle tobaksrøg.
- Bær over med mig, hvis jeg er lidt sur en gang imellem, mens jeg stopper – det er lidt svært.

# Røgfri graviditet



Rygestop er en gave til jeres barn



SUNDHEDSSTYRELSEN

Test: Parat til rygestop ?



## Rygestop er den bedste gave

En røgfri graviditet er noget af det vigtigste, I kan give jeres barn lige nu ...

Rygestop er *altid* godt – uanset hvornår i graviditeten, I stopper. Jo tidligere, jo bedre.

*Til dig, der er gravid:* Når du stopper med at ryge, får barnet straks mere ilt. Så kan barnet bedre vokse og udvikle sig i din mave, så det er klar til sin fødselsdag.

*Til dig, der er partner:* Du gør noget godt for din kæreste og for jeres barn, hvis du ikke ryger. Det er nemmere for hende at stoppe med at ryge, når du er med. Og jeres barn bliver ikke udsat for de skadelige stoffer, som kommer fra røg i omgivelserne.

## Hvorfor er rygestop godt for barnet?

Jeres ufødte barn har bedre chance for en god start i livet, når I beskytter det imod tobaksrøg allerede under graviditeten. Der er større chance for, at:

- moderkagen fungerer, som den skal
- barnet bliver født til tiden og med normal vægt
- barnets hjerne, hjerte og lunger er fuldt udviklede ved fødslen
- barnet undgår vuggedød
- barnet er mindre udsat for fx lungebetændelse og astma i første leveår.

"Da jeg blev gravid, lykkedes det endelig at stoppe. Tanken om at mit barn fik mere ilt og havde det bedre i min mave, når jeg ikke røg, fik mig til at holde fast."

### Hvor motiveret er du for at stoppe?

- Jeg er meget motiveret!
- Jeg vil gerne, men føler mig ikke helt parat.
- Jeg bør jo stoppe, men jeg er slet ikke sikker på, at jeg kan.

Jo mere motiveret du er for dit rygestop, jo større er chancen for succes. Hvis du ikke føler dig helt klar, kan jordemoderen, lægen eller Stoplinien måske hjælpe dig på vej.

## Test dig selv

### Hvor afhængig er du?

- Jeg ryger meget og føler mig afhængig af det.
- Der kan godt gå en halv dag, uden at jeg ryger.
- Jeg ryger ikke hver dag.

Hvis du har røget meget, vil din krop gøre modstand, når du stopper. En rygestoprådgiver kan hjælpe dig igennem et rygestop.

## Her kan I få hjælp

### Stoplinien

Gratis rygestop-hjælp på tlf. 80 31 31 31. Eller SMS "Gravid" til 1231

### www.ekvit.dk

E-kvit er et digitalt program, hvor I kan få hjælp til at blive røgfri.

### Hvor godt har du forberedt dig?

- Jeg har planer for, hvordan jeg skal lade være med at ryge, når jeg får rygetrang.
- Jeg har kun tænkt lidt over, hvordan jeg skal lade være med at ryge.
- Jeg har slet ikke tænkt over, hvordan jeg skal lade være med ryge.

Mange 'falder i', fordi lysten til at ryge overvælder dem i de situationer, hvor de normalt ville ryge. Læg planer for, hvad du vil gøre i situationer, hvor lysten til at ryge er stor.

### Hvor meget hjælp kan du få?

- Jeg regner med fuld opbakning fra familie og venner.
- Måske er der nogle, der vil bakke mig op.
- Jeg kommer nok til at stå ret alene med mit rygestop.

Jo mere støtte, jo nemmere er det. Hvis du ikke har meget støtte blandt familie og venner, kan det være en fordel at hente støtte hos Stoplinien, jordemoderen eller lægen.

"Jeg var lige stoppet med at ryge, da min mor blev meget syg. Så begyndte jeg igen. Jeg var rigtig flov over det, men jeg tog mig sammen til at ringe til Stoplinien. Sammen med dem fandt jeg motivationen til at stoppe igen."