

## **TOBAK**

### **GRAVIDITET & TOBAK**

#### **Mödravårdens uppgift**

Det övergripande syftet med att ta upp tobaksfrågan i arbetet på mödravårdscentralen är att minska kvinnors tobaksbruk samt att ge barn en tobaksfri start i livet och uppväxten. Tobaksbruk har negativa hälsoeffekter för kvinnan själv och för det ofödda barnet. Föräldrarnas och det födda barnets hälsa påverkas negativt av passiv rökning. Tobaksbrukande föräldrar har oftare tobaksbrukande barn.

#### **Graviditeten**

Graviditet är ett tillfälle i livet där många tobaksbrukande kvinnor har hög motivation att sluta med tobak. Rökning är ett av de allvarligaste förebyggbara hoten mot hälsan. Därför ska den rökande gravida kvinnan för sin egen hälsas skull ges adekvat stöd.

#### **Fostertiden**

Tobaksbruk under graviditet utsätter fostret för risker. Nästan inget som man själv kan påverka betyder mer för fostrets eller det nyfödda barnets hälsa än att mamman och pappan lyckas sluta använda tobak.

Rökning och snusning under graviditet kan innebära komplikationer under graviditeten så som för tidig förlossning, havandeskapsförgiftning och minskad födelsevikt. Rökning under graviditet medför också risker för ohälsa hos det födda barnet på längre sikt, t ex ökad risk för astma, lungsjukdom men också för vissa cancerformer.

Vid rökning under graviditet exponeras fostret för nikotin. Det medför en ökad risk för att barnet snabbare blir nikotinberoende om det en dag själv testar att röka. Det saknas studier på om detta också gäller snus. Nikotinforskning har visat att risken för plötslig spädbarnsdöd ökar påtagligt om fostret utsätts för nikotin. Forskarna drar slutsatsen att risken är förknippad med både rökning och snusning.

### **NÅGRA ORD OM TOBAK**

#### **Konsekvenser av rökning**

Varannan rökare dör i förtid av en sjukdom som är relaterad till rökningen och rökare drabbas oftare av svår sjukdom och försämrad hälsa som kan ge sänkt livskvalité, ofta under många år. Ett 40-tal sjukdomar har direkt samband med rökning. Risken är större att drabbas av cancer och hjärt-kärlsjukdom men också astma, magsår och ryggbesvär för att nämna några exempel.

Kvinnor röker mer än män i Sverige sedan mer än femton år, vilket börjar märkas i sjukdomsstatistiken. Lungcancer har till följd av rökning passerat bröstcancer som den vanligaste cancerformen bland kvinnor.

## **Det lilla och det stora barnet**

Nyfödda barn vars mammor använt tobak under graviditeten uppvisar ofta beteenden som kan liknas vid stressymtom, jämfört med barn som inte utsatts för nikotin. Ex kan vara att barnet är lättstört, oroligt och svårt att lugna. De nyföddas beteenden liknar abstinenssymtom och tyder på stark påverkan av nikotinet på barnens nervsystem.

Vid amning överförs nikotin och andra ämnen till barnet via modersmjölken. De största koncentrationerna finns hos kvinnor som snusar. De skyddseffekter som amning ger riskerar att försvinna, om den som ammar använder tobak.

## **Tobaksrök**

Att vistas i ett rökigt rum är besvärande för de flesta, speciellt utsatta är allergiker. Röken innehåller närmare 5000 kemiska ämnen, många hör till de mest skadliga vi känner till. I röken finns ämnen som är totalt förbjudna i arbetsmiljön p g a sin giftighet. Även om man inte upplever besvär av att vistas i en rökig miljö så påverkas man negativt.

Barn är känsligare än vuxna för tobaksrök. Som förälder bör man därför undvika att röka i barnets närhet, barn som vistas i rök har t ex oftare infektioner i luftvägar och mellanöra samt större risk att drabbas av astma.

## **Vuxna förebilder**

Som tobaksbrukande förälder är man en tobaksbrukande förebild för barnet. Rökande föräldrar har oftare rökande barn. Familjer med rökande mammor har i något högre utsträckning rökande barn, jämfört med familjer där papporna röker. Snusande föräldrar har oftare snusande barn och mönstret är särskilt uttalat vad gäller pappor och söner.