

Tärkeitä tukijoita lopettamisessa ovat usein omat läheiset ja toiset samassa tilanteessa olevat esimerkiksi tupakkavieroitusryhmissä ja keskustelufoorumeilla.

Lisäksi asiantuntevaa apua ja neuvontaa tupakoinnin lopettamiseen saa muun muassa

Terveydenhuollon ammattilaisilta:

- äitiysneuvolasta
- sairaalasta
- työterveyshuollosta
- apteekista

Stumppi.fi-sivuilta,
Stumppi-neuvontapuhelimesta
0800 148484 (maksuton) tai
www.ilmansyopaa.fi

**OLEMME TUKENASI,
JOTEN KYSY ROHKEASTI
MYÖS HENKILÖKUNNALTA
LOPETTAMISEN TUESTA**

TSEMPPIÄ!



Syöpäjärjestöt

Tiesithkö,

**mitä hyvää
tapahtuu
tulevalle
lapsellesi
ja sinulle,
kun
lopetat
tupakka-
tuotteiden
käytön?**



TUPAKOIMATTOMUUS EDISTÄÄ SIKIÖN TERVETTÄ KASVUA JA KEHITYSTÄ:

- Ennenaikaisen synnytyksen riski pienenee
- Syntyneen lapsen infektioriski on pienempi
- Lapsen alttius sairastua astmaan ja allergioihin on pienempi
- Istukkaongelmia on vähemmän kuin tupakoivilla äideillä
- Tupakoinnin vaikutus sikiön kasvun hidastumiseen poistuu
- Riski sairastua moniin vakaviin sairauksiin pienenee

TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN AUTTAA MYÖS ÄITIÄ JAKSAMAAN PAREMMIN:

- Haju- ja makuaisti paranevat
- Yskä ja limannousu lievittyvät
- Keuhkojen toiminta paranee – liikunta on mukavampaa!
- Unen laatu paranee
- Elämänlaatu ja yleisvointi paranee
- Riski sairastua moniin sairauksiin pienenee



NIKOTIINIKORVAUSHOITOA

voidaan suositella raskaana oleville tupakoiville, jotka eivät pysty muilla keinoin lopettamaan tupakointia

- Nikotiinikorvaushoito on raskauden ja imetyksen aikana on turvallisempaa vauvalle kuin äidin tupakointi
- Raskauden ja imetyksen aikana nikotiinikorvaushoitoina tulee suosia lyhytvaikutteisia valmistemuotoja (purukumi, imeskelytabletti, inhalaattori, suusumute)

LÄÄKEHOITAJEN turvallisuudesta ei ole näyttöä raskaana olevilla

SÄHKÖSAVUKETTA JA NUUSKAA ei suositella raskaana oleville.

TUPAKOIMATTOMUUDEN ETUJA IMETYKSELLE

- Äidinmaidon ravintosisältö parempaa ja myrkyttömämpää
- Äidinmaito maistuu paremmalle
- Vähentää vauvan koliikkivaivoja ja unihäiriöitä

