



# Røykfri graviditet

Informasjon om helsegevinstene ved å være røykfri

## INNHold

JEG ER GRAVID	3
INFORMASJON OM HELSEGEVINSTENE VED Å VÆRE RØYKFRI	4
TIL DEG SOM SKAL BLI FAR	11
ETTER FØDSELEN	17
HVORDAN SLUTTE Å RØYKE	20
HVIS DU VIL VITE MER	22



# Jeg er gravid!

Den dagen du får vite at du skal bli mor, settes mange tanker og følelser i sving. Forventning og usikkerhet, glede og spenning. Vil barnet bli friskt? Hvilke muligheter får det til å vokse og utvikle seg?

I forbindelse med graviditeten vil de fleste kvinner bli utfordret i forhold til noen av sine vaner og behov, for eksempel når det gjelder mat- og drikkevaner, eller krevende arbeidsoppgaver. Veldig mange kvinner som røyker har tenkt at hvis de ikke har sluttet før, så skal de i hvert fall slutte når de blir gravide. Røykeslutt vil likevel innebære en utfordring, og for noen kan det oppleves som vanskeligere enn de hadde trodd på forhånd. Det kan derfor være lurt å skaffe seg hjelp i form av veiledning eller brosjyrer om røykeslutt.

I denne brosjyren finner du informasjon om alle fordelene både du og barnet ditt oppnår ved at du slutter å røyke. Vi håper det vil være med å styrke motivasjonen din og hjelpe deg fram til en røykfri hverdag.

Kanskje du har en partner som også planlegger å slutte å røyke nå? Eller kanskje du har en partner som støtter deg i å bli røykfri? Det er lettere å slutte dersom partneren din ikke røyker, eller slutter sammen med deg. At begge foreldrene er røykfrie gir dessuten barnet det beste utgangspunktet for god helse, både når barnet ligger i magen og i tiden etterpå. Derfor er det med et eget kapittel for far<sup>1</sup> eller partner.

<sup>1</sup> Brosjyren henvender seg til alle som skal bli foreldre/foresatte eller lever sammen med en som er gravid. Ordet «far» brukes der det er naturlig i teksten.

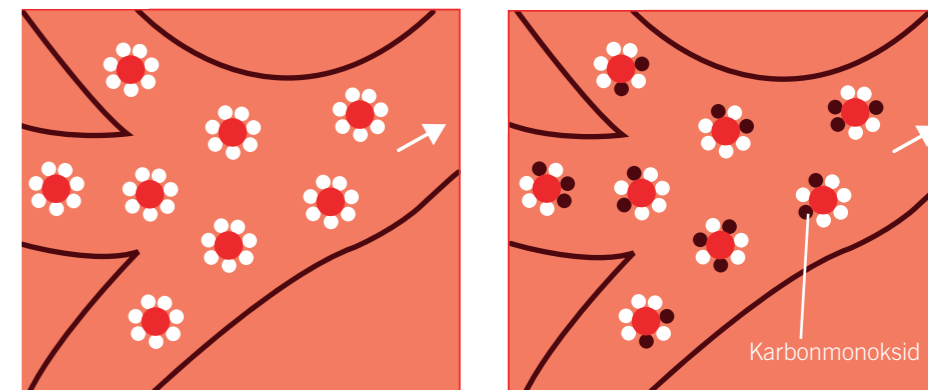
Det å vente barn er en god anledning til å slutte å røyke – for barnets skyld, men også for deg som skal bli mor eller far.

### Røykfrihet øker sjansen for et ukomplisert svangerskap

Røykfrihet reduserer risikoen for komplikasjoner i svangerskapet. Blant annet reduseres risikoen for svangerskap utenfor livmoren. Ved at du slutter å røyke reduseres også risikoen for tidlig vannavgang og blødning. Dette er komplikasjoner som øker faren for infeksjoner og for tidlig fødsel. Røykfrihet reduserer også risikoen for forliggende morkake og for tidlig løsnings av morkaken. Forliggende morkake stenger åpningen for barnet, noe som kan gjøre at det blir nødvendig med keisersnitt. Løsning av morkaken kan forårsake livstruende blødning.

### Røykfrihet gir barnet ditt bedre vekst- og utviklingsmuligheter

I løpet av de tre første månedene av svangerskapet dannes og utvikles alle de indre organene. Barnet ditt har best utviklingsmuligheter hvis du er røykfri i denne perioden. Kvinner som røyker føder barn som veier mindre enn barn av kvinner som ikke røyker. I gjennomsnitt veier disse barna 200 gram mindre ved fødsel. Det betyr ikke at fødselen blir lettere, men at viktige organer, som lungene, kan bli mindre utviklet. Den hemmede utviklingen kan få konsekvenser for resten av livet.



### Hvorfor er det slik at røykfrihet gir bedre vekst- og utviklingsmuligheter?

For at barnet skal vokse og utvikle seg normalt under hele svangerskapet trenger det tilstrekkelig med oksygen. Blodet ditt frakter oksygen til både deg og barnet. Når du røyker dannes det karbonmonoksid (kullos) som går over i blodet. Karbonmonoksidet (sorte prikker i illustrasjonen over) i røyken binder seg til blodfargestoffet i de røde blodlegemene og stjeler plass fra oksygenet (hvite prikker). Det fører til at du og barnet hele tiden får litt mindre oksygen enn dere skulle hatt. Jo mer du røyker, desto mer plass tar karbonmonoksidet. Hos mor er halvparten av karbonmonoksidkonsentrasjonen forsvunnet etter ca. to timer. For fosteret tar det ca. syv timer før konsentrasjonen er halvert. Det betyr at barnet hele tiden har mer karbonmonoksid, og dermed mindre oksygen i blodet enn du har.

Nikotinen i tobakken gjør at blodårene trekker seg sammen. Det gjelder også blodårene i livmoren og morkaken, og dermed minker blodtilførselen til barnet. Sammen med karbonmonoksidkonsentrasjonen i blodet, betyr dette at barnet får redusert tilførsel av både oksygen og næring.



### **Det er aldri for sent å bli røykfri**

I fjerde måned er barnet ca. 16 cm langt og veier ca. 135 gram. I de neste månedene skal det hovedsakelig vokse seg større. Mange tror det er for sent å slutte å røyke nå, men det er fortsatt veldig bra for barnet at du slutter. Undersøkelser viser at røykeslutt har positiv effekt for barnets vekstbetingelser også når mor slutter senere i svangerskapet.

### **Røykfrihet reduserer risikoen for at barnet ditt blir født for tidlig**

Ved å bli røykfri reduserer du risikoen for lav fødselsvekt og for tidlig fødsel. Svangerskapet er i gjennomsnitt en uke lengre blant kvinner som ikke røyker, sammenlignet med dem som røyker. Ved å redusere risikoen for lav fødselsvekt og for tidlig fødsel, reduserer du samtidig risikoen for at barnet ditt får et dårligere immunforsvar.

### **Røykfrihet reduserer risikoen for spontanabort og død i ukene rundt selve fødselen**

Undersøkelser viser at røykfrihet kan redusere risikoen for spontanabort, og for at barnet dør i ukene rundt selve fødselen. Slike dødsfall kan for eksempel skyldes morkakekomplikasjoner og blødninger, tilstander som reduserer oksygentilførselen til barnet. For tidlig fødsel og lav fødselsvekt kan være andre medvirkende årsaker til slike dødsfall. Risikoen øker, dess mer du røyker.

### Røykfrihet reduserer risikoen for krybbedød

Omfattende forskning viser at risikoen for krybbedød<sup>2</sup> reduseres hvis mor ikke røyker under svangerskapet. Barn av mødre som røyker har to til tre ganger større risiko for å dø i krybbedød enn barn av røykfrie mødre. Hvis mødre som røyker i tillegg sover sammen med barnet, kan risikoen for krybbedød øke betraktelig.

### Røykfrihet reduserer risikoen for at barnet ditt får luftveislidelser og astma

Røyking under svangerskapet kan forårsake redusert vekst og modning av lungene. Små luftveier og redusert lungefunksjon disponerer for obstruktive luftveisinfectionsjoner (luftveiene blir trange og pusten vanskeliggjort) i de første leveårene. En stor andel spedbarn som får slike luftveisinfectionsjoner utvikler luftveissymptomer som stadig kommer tilbake. Mangelfull utvikling av lungene kan vedvare helt frem til voksen alder. Ved å bli røykfri reduserer du risikoen for at barnet ditt skal få gjenntatte luftveisinfectionsjoner. Du reduserer også risikoen for at barnet ditt skal utvikle astma.

### Hvis du er røykfri reduserer du risikoen for at barnet ditt får adferdsvansker og lese- og skriveproblemer

Forskning viser at røykfrihet også kan være gunstig for barnets mentale og sosiale utvikling. Blant annet har barn av mødre som ikke røyker, jevnt over bedre skoleprestasjoner. I tillegg har de ofte mindre atferdsproblemer, slik som hyperaktivitet og nedsatt konsentrasjonsevne. Dette kan blant annet skyldes at røyking under svangerskapet kan gi økt risiko for DNA-skader, samt føre til forstyrrelser i utviklingen av sentralnervesystemet. Karbonmonoksid (kullos) og nikotin kan påvirke fosterets hjerne ved å forårsake oksygenmangel og mentale skader (se s. 5).

<sup>2</sup> Krybbedød er plutselig død i spedbarnsalder som er uforklarlig etter gjennomgang av sykehistorien, undersøkelse av omstendighetene ved dødsfallet og obduksjonen.

## Vanlige spørsmål

### Vil jeg gå mye opp i vekt ved røykeslutt?

Mange er redde for å gå opp i vekt når de slutter å røyke. Ammer du, behøver du vanligvis ikke å bekymre deg for vektøkning. Dersom barnet ditt ikke får annen næring enn morsmelk, tilsvarer energiforbruket ditt ved amming halvannen times rask gange hver dag, eller energinholdet i en vanlig melkesjokolade (ca. 500 kcal). Med samme kosthold som før graviditeten, vil du som oftest gå ned i vekt i ammeperioden – uavhengig om du røyker eller ikke.

### Hva hvis jeg reduserer antall sigaretter eller går over til sigaretter som inneholder mindre nikotin?

Det beste for deg og barnet er at du blir røykfri. Klarer du ikke å slutte helt, er det viktig at du røyker så lite som mulig. Noen tror at det er nok å gå over til sigaretter med lavere nikotininnhold. Det er det ikke. Undersøkelser viser at sigaretter med mindre nikotin er like skadelige som andre sigaretter. Det er fordi man gjerne røyker flere sigaretter, samt inhalerer kraftigere for å oppnå samme virkning. Greier du å røyke sigaretter med mindre nikotin, samtidig som du røyker færre, er det likevel et skritt i riktig retning.

### Virker røyk avslappende?

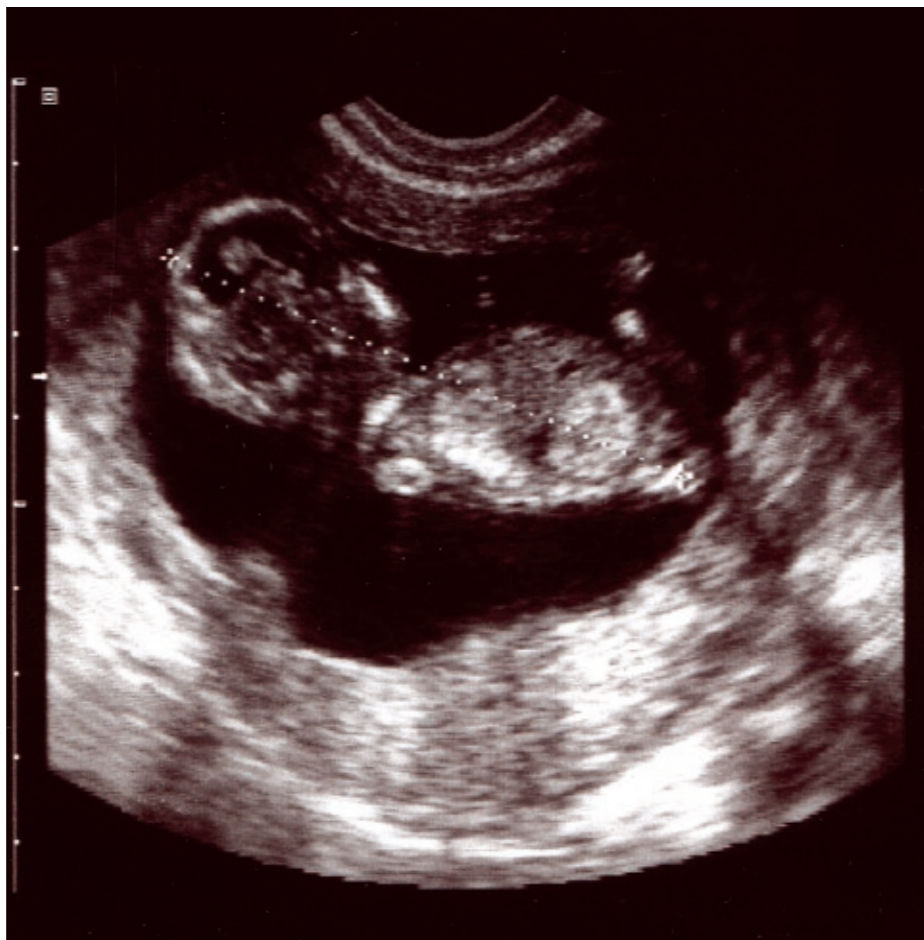
Mange føler at røyking virker avslappende. En av årsakene til det er at de er avhengig av nikotin. Når nikotinen i blodet kommer under et visst nivå, oppleves det som uro og ubehag i kroppen. Når du tenner en røyk føler du deg derfor mer avslappet, fordi dette ubehaget blir borte. Lykkes du i å bli røykfri, vil du sannsynligvis føle deg jevnt over mer avslappet enn du gjør i dag.

### Hvordan virker mitt røyksug inn på barnet?

Mange tror at uro og ubehag i forbindelse med røyksug virker negativt inn på barnet. Det finnes ikke noe grunnlag for å tro det. Tvert imot viser ultralydundersøkelser at fosteret ikke har det bra når mor røyker (les mer om dette på neste side).

### Hvordan virker en enkelt sigarett inn på fosteret?

Hvis man ser på ultralydbilder av fostre mens man tar en røyk, kan man se at hjertet begynner å slå raskere. Dette kan skje fordi hjertet prøver å kompensere for manglende oksygen. Fosteret kan dessuten bevege seg mindre. Effekten av mors røyking kan også observeres en stund etter at hun har røykt sigaretten.



## Til deg som skal bli far

### Til deg som røyker

#### Hvis du slutter å røyke blir det lettere for partneren din å slutte

For barnets skyld ønsker du sannsynligvis at din gravide partner skal bli røykfri – selv om du røyker selv. Men det er vanskelig for henne å slutte hvis du fortsetter å røyke. Den beste hjelpen du kan gi henne er derfor at også du slutter å røyke. Hvis du ikke greier å slutte, bør du unngå å røyke når du er sammen med partneren din. Det er flere grunner til det;

#### Hvis du er røykfri utsetter du verken mor eller barn for passiv røyking

Allerede som foster får barnet ditt glede av at du blir røykfri. Den som utsettes for passiv røyking får i seg de samme stoffene som den som røyker selv. Siden foster og små barn ennå ikke er ferdig utviklet, er de spesielt sårbare for tobakksrøyk. Flere undersøkelser viser at dersom den gravide utsettes for passiv røyking, vil også fosteret utsettes for en viss mengde av de skadelige stoffene i tobakksrøyken. Hvis barnet blir utsatt for tobakksrøyk etter fødselen øker risikoen for krybbedød. Studier viser at risikoen kan øke selv om det kun er far som røyker.

#### Hvis du er røykfri er det mer sannsynlig at barnet ditt får et røykfritt liv

De fleste foreldre ønsker at barna deres skal være røykfrie. Men når foreldrene røyker, er det tre ganger så stor risiko for at barna begynner å røyke som når foreldrene ikke røyker. Det er fordi foreldrene er barnas viktigste forbilde og rollemodell. Det at du ikke røyker er derfor ditt viktigste bidrag til at barnet ditt skal få et røykfritt liv.



**Hvis du er røykfri får du bedre helse og mer overskudd og energi**

**Hvis du er røykfri frigjør du penger som du kan bruke på noe annet som er viktig for deg eller familien din**

Når du er røykfri gir du barnet muligheten til å bli kjent med kroppslukten din

Når du blir røykfri kommer du raskt i bedre form. På lang sikt gir røykfrihet mindre risiko for alvorlige helseskader som hjerte- og karsykdommer, lungesykdommer og kreft. Bedre helse gir bedre livskvalitet, til glede for både partneren og barna dine.

Så mye sparer dere ved å slutte å røyke:

Antall sigaretter	forbruk pr. uke	forbruk pr. måned	forbruk pr. år
5 pr. dag	112 kr	496 kr	5 840 kr
10 pr. dag	224 kr	992 kr	11 680 kr
20 pr. dag	448 kr	1 984 kr	23 360 kr
40 pr. dag	896 kr	3 968 kr	46 720 kr

Tallene er basert på at en 20-pakning koster 64,00 kr (laveste pris vår 2005).

## Til deg som ikke røyker

**Det er viktig å ha forståelse for at det kan være vanskelig å bli røykfri**

**Det er mye lettere for partneren din å bli røykfri hvis du støtter henne**

Hver gang din gravide partner røyker får barnet og hun i seg de samme helseskadelige stoffene. Selv om partneren din vet dette og gjerne vil slutte, kan det likevel være vanskelig å bli røykfri.

Dersom du aldri har vært avhengig av røyk selv, kan det være vanskelig for deg å forstå hvor krevende det kan være å slutte. Vær tålmodig, og vær forberedt på at humøret kan svinge mens hun holder på å slutte og i tiden etterpå. Det er heller ikke uvanlig å sprekke et par ganger, men øvelse gjør mester også på dette området. Vær klar til å støtte henne på nytt!

Du kan også oppfordre partneren din til å søke hjelp eller skaffe brosjyrer om røykeslutt. Dette kan fås hos jordmor på helsestasjonen, hos fastlegen eller på apoteket, eller ved å ringe Røyketelefonen 800 400 85.







## Etter fødselen

### Det er viktig å amme selv om du røyker

Morsmelk gir barnet ditt den beste starten på livet. I tillegg til alle de viktige næringsstoffene, inneholder melken stoffer som bygger opp barnets immunforsvar. Derfor bør du amme selv om du røyker. Men røyk aldri rett før eller mens du ammer. De helseskadelige stoffene fra sigarettøyken siver ut i rommet hvor dere oppholder dere. I tillegg skilles de ut i morsmelken og overføres til barnet når du ammer.

Hvis du ikke greier å slutte, så vent med å røyke til rett etter at du har ammet. Vent så med å røyke igjen til etter neste gang du ammer. På denne måten vil barnet få melk som har minst mulig i seg av de skadelige stoffene fra tobakken. Forsøk i tillegg å bare røyke utendørs.

### Hvis du ikke røyker, kan ammingen gå lettere

Ammeproblemer har forskjellige årsaker, men mødre som ikke røyker kan ha lettere for å få i gang ammingen enn mødre som røyker. En av grunnene til dette er at røyking kan redusere nivået av ammehormonet prolaktin. Dette hormonet styrer melkemengden, særlig i starten av ammeperioden. I tillegg ser det ut til at mødre som røyker bruker noe mindre tid på å amme per døgn, slik at brystene ikke blir godt nok stimulert. Det er også vist at diebarn av mødre som røyker, er mer utsatt for å få kolikk. Disse faktorene kan være noen av årsakene til at røykende mødre, generelt ammer barna sine kortere enn mødre som ikke røyker.

Hvis du røyker er det ekstra viktig at du ammer mye, både ofte og lenge, for å sikre tilstrekkelig mengde melk.

### Barnet ditt får mange positive effekter av din røykfrihet – også etter ammeperioden

Positive effekter av røykfrihet:

- Barnet blir kjent med kroppslukten din.
- Barnet unngår plager som irriterte øyne, irritasjonshoste, økt slimproduksjon og tungpustethet.
- Risikoen for ørebetennelse og luftveisinfeksjoner som bronkitt, lungebetennelse og bronkiolitt reduseres.
- Risikoen for at barnet utvikler astma reduseres.
- Risikoen for å bli innlagt på sykehus reduseres. Det er fordi passiv røyking øker risikoen for flere av de vanligste grunnene til sykehusinnleggelse blant barn i Norge (f.eks. mellomørebetennelse og bronkiolitt).
- Risikoen for krybbedød reduseres.

### Røykfrihet gjør det lettere å bli gravid igjen – hvis du ønsker det

Røyking påvirker regelmessigheten av menstruasjonen og eggets evne til å bli befruktet. For eksempel lykkes kunstig befruktning i langt større grad hos ikke-røykende kvinner. Hos menn kan potensen og sædkvaliteten bli dårligere dersom de røyker. Blant annet får stoffer i tobakken sædcellene til å bevege seg langsommere, og dermed avtar evnen til å befrukte egget. Dette bedrer seg etter kort tid hvis man slutter å røyke.

## Det skjer mye positivt med kroppen din når du slutter å røyke:

### TID

Etter 24 timer	▶ Nivået av karbonmonoksid og oksygen i blodet er normalisert
	▶ Risikoen for hjerteinfarkt synker
Etter 48 timer	▶ Smaks- og luktesans bedres
Etter 72 timer	▶ Lungekapasiteten øker
Etter 2 uker–3 måneder	▶ Blodforsyningen bedres
Etter 1–9 måneder	▶ Vekst av nye flimmerhår i luftveiene
	▶ Faren for luftveisinfeksjoner er redusert
Etter 3–9 måneder	▶ Hosten avtar, og pusteevnen blir bedre
Etter 1 år	▶ Tilleggsrisikoen for hjerteinfarkt er halvert
Etter 10 år	▶ Risikoen for hjerteinfarkt er som hos en som aldri har røykt
Etter 15 år	▶ Risikoen for å utvikle lungekreft er halvert i forhold til dem som fortsatt røyker

# Hvordan slutte å røyke

## Den fysiske avhengigheten går over etter ca. to uker

De fleste gravide kvinner ønsker å slutte å røyke, men mange synes det er vanskelig. Da kan det være godt å vite at den verste abstinensen gir seg etter omtrent to uker. På sikt er det derfor ikke den fysiske avhengigheten som blir mest utfordrende, men heller savnet av noe å holde mellom fingrene og noe å kose seg med.

## Slutt sammen med noen

Mange synes det er til stor hjelp å slutte å røyke sammen med andre. Kanskje du vet om noen som er i samme situasjon som deg? Det er vanskeligere å slutte å røyke hvis man lever sammen med en som røyker. Prøv derfor å gjøre røykeslutt til et felles prosjekt, hvor du og din eventuelle partner investerer i barnets og egen helse.

## Få hjelp til å slutte

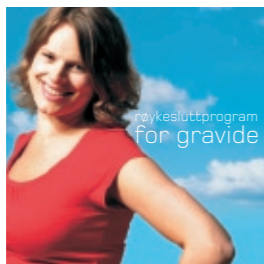
Mange jordmødre, helsesøstre og leger kan mye om røykeslutt. De kan gi deg personlig veiledning, og har også skriftlig informasjon. Du kan få råd, oppfølging over tid og gratis materiell ved å ringe Røyketelefonen 800 400 85. De har også oversikt over ulike tilbud om hjelp til røykeslutt i hele landet, og kan hjelpe deg videre.

## Diskuter bruk av nikotin-erstatningsprodukter med legen din

Når du er gravid eller ammer, anbefales du i utgangspunktet å slutte å røyke uten bruk av nikotinerstatningsprodukter (NEP). Det er fordi inntak av nikotin påvirker foster og spedbarn via blodforsyning og morsmelk. Likevel vil bruken av NEP gjøre at du og barnet ditt unngår å bli eksponert for alle de andre skadelige stoffene i tobakken. Risikoen ved bruk av NEP bør derfor veies opp mot risikoen ved at du fortsetter å røyke. Dersom du opplever at NEP er en forutsetning for å slutte å røyke, anbefales du å diskutere dette med legen din.



# Hvis du vil vite mer



Det er laget en egen brosjyre for gravide om hvordan man kan slutte å røyke. «Røykesluttprogram for gravide» kan du bestille på [www.tobakk.no](http://www.tobakk.no) eller hos Sosial- og helsedirektoratet v/trykksaksekspedisjonen. Bestillingsnummer: IS-1215, e-post: [trykksak@shdir.no](mailto:trykksak@shdir.no), tlf. 24 16 33 68, fax 24 16 33 69.



Hvis du ønsker mer informasjon om barn og passiv røyking kan du bestille brosjyren «Røykfrie barn». Den kan du bestille på [www.tobakk.no](http://www.tobakk.no) eller hos Sosial- og helsedirektoratet v/trykksaksekspedisjonen. Bestillingsnummer: IS-1165, e-post: [trykksak@shdir.no](mailto:trykksak@shdir.no), tlf. 24 16 33 68, fax 24 16 33 69.

## Informasjon på Internett:

Har du tilgang til Internett, kan du søke på blant annet disse adressene dersom du ønsker å vite mer om graviditet og røyking. På noen av nettstedene kan du også stille spørsmål:

[www.tobakk.no](http://www.tobakk.no)  
[www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)  
[www.doktoronline.no](http://www.doktoronline.no)  
[www.helsenytt.no](http://www.helsenytt.no)  
[www.lommelegen.no](http://www.lommelegen.no)  
[www.helsenett.no](http://www.helsenett.no)  
[www.barnimagen.com](http://www.barnimagen.com)

## Følgende brosjyre kan du bestille gratis fra Norges Astma- og Allergiforbund:

«Forebygging av allergi hos barn – en veiledning for svangerskapet og første leveår»

Norges Astma- og Allergiforbund  
Akersvn. 24 C  
Postboks 2603 St. Hanshaugen  
0131 Oslo  
Tlf: 23 35 35 35  
Telefaks: 23 35 35 30  
E-post: [naaf@naaf.no](mailto:naaf@naaf.no)  
Internett: [www.naaf.no](http://www.naaf.no)

## Følgende brosjyre kan du bestille gratis fra Landsforeningen til støtte ved krybbedød:

«Hvordan redusere risikoen for krybbedød» (finnes også på nordsamisk og urdu)

Landsforeningen til støtte ved krybbedød  
Arbinsgt. 7  
0253 Oslo  
Tlf: 22 54 52 00  
Telefaks: 22 54 52 01  
E-post: [sids-norge@sids.no](mailto:sids-norge@sids.no)  
Internett: [www.sids.no](http://www.sids.no)



Kildene denne brosjyren er basert på finner du på [www.tobakk.no](http://www.tobakk.no)

Tekst: Sosial- og helsedirektoratet i samarbeid med Kreftforeningen. Design: Tank Foto: Astrid Hals Trykk: RK Grafisk

Opplag: 20 000 Mars 2005. Brosjyren kan bestilles hos Sosial- og helsedirektoratet v/trykksakssekspedisjonen

Bestillingsnummer: IS-1249, e-post: [trykksak@shdir.no](mailto:trykksak@shdir.no), tlf: 24 16 33 68 faks: 24 16 33 69