

Duhani dhe shtatzënia

Urime për fëmijën që prisni të vijë në jetë! Të gjithë ata që do të bëhen prindër, dëshirojnë që fëmija i tyre të jetë i shëndetshëm. Shumica e prindërve të rinj, nuk e kanë të qartë ndikimin e duhanit në shtatzëni dhe përfitimet që vijnë prej ndalimit të përdorimit të tij. Nëse njiheni me ndikimin që duhani ka në shëndetin tuaj dhe të fëmijës që prisni, si dhe përfitimet që do të keni nga lënia e tij, atëherë ju do të jeni më të motivuar dhe të vendosur për të hequr dorë prej tij.

Nëse ju ndaloni pirjen e duhanit gjatë shtatzënisë, fëmija juaj përfiton shumë.

Përfitimet për fëmijën:

- Fëmija që do të lindë, merr më tepër oksigjen nëse ndalohet pirja e duhanit nga ana e nënës.
- Fëmija do të lindë i shëndetshëm dhe me peshë normale. Për çdo cigare në ditë gjatë shtatzënisë, pesha e fetusit zvogëlohet me 15 gram. Fëmijët e lindur nga nëna duhanpirëse peshojnë rreth 200 gram më pak se fëmijët e lindur nga nëna joduhanpirëse. Gjithashtu ka më pak mundësi që fëmija të lindë para kohe.
- Fëmija përgatitet më mirë për lindjen nëse ndalohet pirja e duhanit. Presioni i dërgimit të gjakut te fëmija është më i lartë, duke i dërguar më tepër oksigjen fëmijës.
- Mundësia që fëmija të dalë nga materniteti në të njëjtën kohë me nënën është e madhe.
- Sistemi i frymëmarrjes së fëmijës zhvillohet normalisht.
- Fëmija do të preket më pak nga virozat, kolla, infeksionet në vesh, alergjitë, astma apo sëmundjet e mushkërive.
- Rreziku për vdekje të menjëhershme do të zvogëlohet. Fëmija bëhet përgjithësisht më i shëndetshëm dhe i qetë, duke u krijuar mundësinë prindërve të kenë çlodhje dhe mundësi për një gjumë më të mirë.
- Nënat joduhanpirëse kanë më shumë qumësht gjiri se nënat duhanpirëse.

Cilat janë përfitimet për nënate reja me ndalimin e pirjes së duhanit?

Shumica e tyre përshkruajnë se sa më të lehtësuara ndihen pasi kanë ndaluar pirjen e duhanit. Ato duan të përmirësojnë shëndetin e tyre dhe të fëmijës, si dhe të jenë një shembull i mirë. Nëse ndalohet pirja e duhanit largohet era e keqe nga trupi dhe flokët, ulet niveli i stresit, kursehen lekët, si dhe rriten ndjenjat optimiste për të ardhmen. Ndalimi i pirjes së duhanit ka ndikim

pozitiv në jetën e përgjithshme gjatë shtatzënisë, si dhe në krijimin e lidhjes me fëmijën që do të lindë.

Ndjenja e fajit për përdorimin e duhanit gjatë shtatzënisë, shpesh sjell si pasojë që nëna të pijë duhan fshehurazi. Kjo shoqërohet me një gjendje jo të mirë emocionale dhe vetmie që e vendos gruan nën varësinë e duhanit.