

SÖK HJÄLP FÖR ATT SLUTA RÖKA

Viktiga stödpersoner för dig som vill sluta röka är ofta dina närstående och andra i samma situation till exempel i rökavvänjningsgrupper och på diskussionsforum.

Den som vill sluta röka kan också få sakkunnig hjälp och rådgivning genom att vända sig till exempelvis:

Trkesutbildad personal inom hälso- och sjukvården:

- på mödrarrådgivningen
- på sjukhus
- inom företagshälsovård
- på apotek

Stumppi.fi, webbplats,
Stumppi, telefonrådgivning
0800 148484 (gratis)
www.utancancer.fi

**VI VILL STÖDJA DIG SÅ TVEKA
INTE ATT OCKSÅ FRÅGA
PERSONALEN OM STÖD FÖR
ATT SLUTA RÖKA**

GE INTE UPP!



Cancerföreningen
i Finland

Känner du,

**till varför
det är bra
för ditt barn
och dig
att du slutar
använda
tobaks-
produkter?**

RÖKFRIHET FRÄMJAR FOSTRETS NORMALA TILLVÄXT OCH UTVECKLING:

- Risken för att barnet föds för tidigt minskar
- Barnets infektionsrisk efter födseln minskar
- Barnets benägenhet för att utveckla astma och allergier minskar
- Icke-rökande mödrar har färre problem relaterade till moderkakan än rökande mödrar
- Rökfrihet undanröjer förlångsammad fostertillväxt beroende på rökning
- Risken att insjukna i många allvarliga sjukdomar minskar

RÖKFRIHET FRÄMJAR AMNINGEN

- Näringsinnehållet i bröstmjölken är bättre och innehåller inte gifter från tobaksprodukterna
- Bröstmjölken smakar bättre
- Förekomsten av kolik och sömnstörningar hos spädbarn minskar

ATT SLUTA RÖKA HJÄLPER OCKSÅ MODERN ATT BÄTTRE ORKA:

- Lukt- och smaksinnet förbättras
- Hosta och slembildning blir lindrigare
- Lungfunktionen förbättras
– det blir trevligare att motionera!
- Sömnkvaliteten förbättras
- Livskvaliteten och allmäntillståndet förbättras
- Risken för att insjukna i många sjukdomar minskar



NIKOTINSUBSTITUTIONSBEHANDLING

kan rekommenderas för gravida som inte kan sluta röka på annat sätt

- Nikotinsubstitutionsbehandling under graviditeten och amningen är tryggare för barnet än rökning
- Vid nikotinsubstitutionsbehandling under amningen bör kortverkande preparatformer prioriteras (tuggummi, sugtablett, inhalator, munspray)

Det saknas evidens för säkerheten i fråga om LÄKEMEDELSBEHANDLINGAR hos gravida

**ELCIGARETTER OCH SNUS
rekommenderas inte för gravida.**