

HAURDUNALDIA



**HOBE
TABAKORIK
GABE**

Nire umeagatik eta nigatik



Osakidetza



ARGITARALDIA

I.a, 2023ko urria

TIRADA

xxxxx ale

©

Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Osasun Saila

INTERNET

www.euskadi.eus

ZUZENDARITZA, KOORDINAZIOA ETA LANKETA

Osasun Saila, Eusko Jaurlaritza

DISEINUA

Begoña Paino Ortuzar

IMPRIMAKETA

xxxxxxx

LEGE GORDAILUA

xxxxxxx

“

Erretzeari uztea (bai ohiko zigarroak eta elektrikoak bai tabakoarekin lotutako beste produktu batzuk¹) zure osasuna eta zure inguruko pertsonena eta ingurumena hobetzeko egin dezakezun gauzarik onenatariko bat da.

Haurdunaldia eta edoskitzaroa hazkuntza- eta garapen-aldi erabakigarriak dira pertsona baten osasunean. Tabako-kerik gabeko giroa izateak osasun-potentzial handiena garatzeko aukerak areagotzea eragingo du.

”

¹ Gida honen edukia, gainera, tabakoarekin lotutako produktuak barne hartzen ditu, garatzen ari den fetuaren organoei kalte larriak eragin diezazkieketen substantzia toxikoak ere badituztelako.

> Aurkibidea



1. Hurdunaldia eta tabakoa	6
2. Mito faltsuak baliogabetzen	8
3. Tabakoa uzteko une egokia	9
4. Zer irabaziko duzu erretzeari utzita?	10
5. Erditu ondoren	12
6. Zure ingurukoak	13
7. Erretzeari uzteko gidaren erreferentzia	13
8. Bibliografia	14

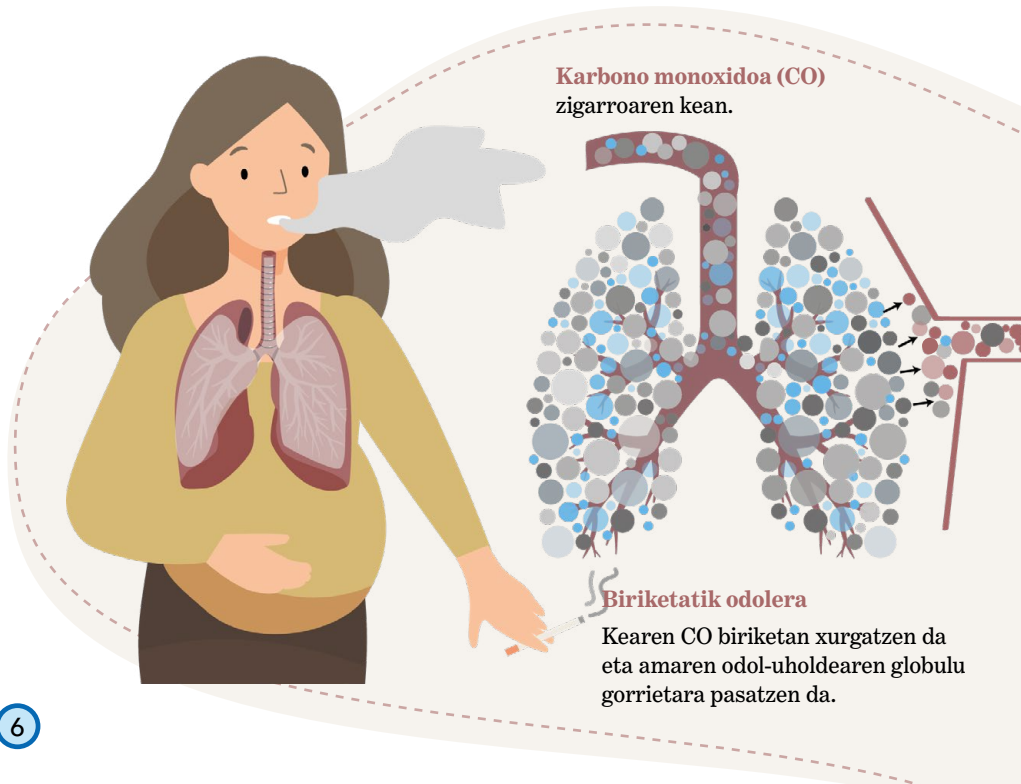




1. Haurdunaldia eta tabakoa

Haurdunaldia bereziki sentibera da, zure kontsumoak eta besteren keak zure haurraren duten eraginagatik.

Haurdun dagoen emakumeak tabako-kea edo horrekin lotutako produktuak arnasten dituzenean, substantzia toxikoak odolera eta plazentatik fetura pasatzen dira. Gainera, iristen zaizkion oxigeno eta mantengailuen kantitatea murriztu egiten da.





2. Mito faltsuak baliogabetzen

Gure ekintzak justifikatzeko errepikatzen ditugun pentsamenduak dira.

Adibide batzuk



Haurdun dagoen emakume batek gutxi erretzen duenean ez dio fetuari kalterik egiten.

Jaiotzean txikiagoa bada, errazagoa izango da erditzea.

Etxean ez daudenean erretzen badut, ez ditu kaltetzen.

Leihoak irekiz edo haizagailuak erabiliz, kea ezabatzen dut.



Erretzeak alterazioa eragiten du beti, osagaiek plazenta zeharkatzen baitute.

Haur txikiek garapen eskasa izaten dute, adibidez, biriketan, eta maizago gaixotzen dira bizitzan zehar.

Keak zigarroak baino askoz ere denbora gehiago irauten du, giroa kutsatzen du, haren hondakinak hautsetan uzten dira eta gainazaletan hilabeteetan edo urteetan irauten dute.

Kea eta bere arriskuak erabat ezabatzeko aireztapen-maila nahikorik ez dagoela frogatu da.



3. Tabakoa uzteko une egokia

Haurdun bazaude edo haurdun gelditzeko asmoa baduzu, une ezin hobea izan daiteke familia osoa kerik gabeko ingurune batean garatu, hazi eta bizi dadin sailtzeko. Etapa honetan osasunarekiko eta zainketekiko kezka handiagoa izaten da eta, beraz, tabakoa uzteko aukera bikaina da.

Gainera, lehen hilabeteetan ohiko molestia batzuk izaten dira, hala nola goragalea, eta horiek erretzeko gogo gutxitzen dute.

Beti da une egokia tabakoa uzteko, ez baitago kontsumo maila segururik, baita haurdunaldiak egin baduzu ere. Erronka pertsonal edo familiar gisa planteatu dezakezu, onura indibidual edo kolektibo baten alde, nolahi ere, zuk eta zure inguruko pertsonak erretzeari uzten badiozue.

Zorionak hartu duzun erabakiagatik!

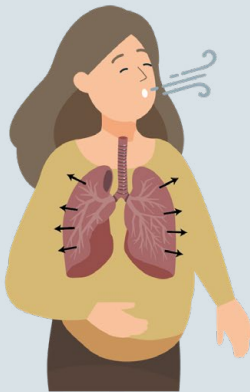




4. Zer irabaziko duzu erretzeari utzita?

Onurak zuretzat

24 ORDU



24 orduren ondoren karbono monoxido guztia zure gorputzetik eta fetuaren odoletik kanpo egongo da. Zure birikek hobeto lan egingo dute eta arnasa hobeto hartuko duzu.

48 ORDU



48 ordutan ez da nikotinarik geratuko zure gorputzean.

2-12 ASTE



2-12 aste igaro ondoren, zure zirkulazioa hobetuko da, eta errazagoa izango da ariketa fisikoa egitea.

Gainera:

- Abortatzeko arriskua eta plazenta-arazoak murriztuko dira.
- Aske sentituko zara, jada ez zara egongo substantzia baten mende.
- Azala argiago egongo da, zimur gutxiago eta usain hobearekin.
- Diru asko aurreztuko duzu.

Onurak zure haurrarentzat

URTEBETEREN ONDOREN



Urtebete igaro ondoren,
bihotzekoak jotzeko arriskua
erdira murriztuko da.



- *Birikek hobeto funtzionatuko dute.*
- *Pisu normalarekin jaiotzeko aukera handituko da.*
- *Garunaren garapena hobetuko da.*
- *Bat-bateko heriotzaren arriskua gutxituko da.*
- *Ama-esnearen kalitatea eta kantitatea hobetuko da.*



5. Erditu ondoren



Haurdunaldiaren geratu edo haurdunaldian erretzeari utzi badiozu, litekeena da erditzearen ondorengo lehen sei asteak zail bihurtzea. Aldaketa-garaia izan ohi da, eta beharrezkoa izan daiteke uztera bultzatu zintuzten arrazoiak gogoratzea, emakume askok erretzeko gogoa sentitzen baitute berriro.

Zure haurra jaiotzen denean, oso garrantzitsua da kerik gabe jarraitzea.

Gogoratu:

- Zigarroen partikula toxikoak arropan eta ilean geratzen dira.
- Amagandiko edoskitzea da onena zure haurrarentzat, baina erretzen baduzu, nikotina eta beste toxiko batzuk esnearen bidez transmititzen dira.
- Zure odolean dagoen nikotina-maila biderkatu egiten da zure esnean.
- Erretzeak esne-ekoizpena gutxitzen duenez, edoskitzea lehenago eteten da erretzaileen artean.
- Ahal duzun guztietan, [kerik gabeko gunekak](#) aukeratu.



6. Zure ingurukoentzat

Bikote, familiako kide, laguna zaren aldetik, oso paper garrantzitsua duzu familia osoa kerik gabeko espazioetan bizi dadin.

Honela inplika zaitezke:

- Uzten duenaren konplize bihurtuz. Zenbat eta laguntza gehiago jaso, orduan eta errazagoa izango zaio uztea.
- Arreta berezia jarriko da erditzearen ondorengo lehen 6 asteetan, gogoia itzuli ohi delako.
- Erretzen baduzu, ez egin inoiz bere aurrean. Saihestu kea autoa edo etxea bezalako leku partekatuetan.
- Zergatik ez baliatu familia handitzen ari den une hau, zuk ere uzteko? Erretzen den etxeetan haztea, 7 aldiz handiagoa da helduaroan erretzeko probabilitatea.



7. Erretzeari uzteko gidaren erreferentzia



Erretzeari uzteko asmoa baduzu, kontsultatu erretzeari uzteko gida; bertan informazio praktikoa aurkituko duzu.

24 orduko doako laguntza-telefonoan ere kontsulta dezakezu.



944 00 75 73



8. Bibliografia



1. Health New Zealand. I quit smoking for baby and me. New Zealand government, 2022.
2. Public Health Scotland. [Smoking and pregnancy](#). NHS inform; Last updated: January 2023. [2023ko maiatzean kontsultatua].
3. CDC. [Smoking, Pregnancy and Babies](#). Office on Smoking and Health. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Last reviewed: May 2022. [2023ko maiatzean kontsultatua].
4. Beth L. Pineles, Edward Park, and Jonathan M. Samet. Systematic Review and Meta-Analysis of Miscarriage and Maternal Exposure to Tobacco Smoke During Pregnancy. *Am J Epidemiol* 2014;179:807-823.
5. Osasun Saila. El embarazo. Un buen momento para dejar de fumar. Kantabriako Gobernua, 2019.
6. North Carolina Public Health. You quit. Two quit. UNC Center for Maternal and Infant Health, 2018.

7. Osasunaren Mundu Erakundea. Recomendaciones sobre la prevención y gestión del consumo de tabaco y la exposición al humo ajeno durante el embarazo. OME: Geneva, 2014.
8. Andaluziako Junta. Nacer sin humo. Dejar de fumar durante el embarazo. Osasun Saila, 2017.
9. Osasun, Gizarte Zerbitzu eta Berdintasun Ministerioa. Decídete a dejar de fumar. Estrategia Prevención de la Salud y Promoción en el SNS [2023ko maiatzean kontsultatua].

