

Hamilelikte sigara içmek şu riskleri artırır:

- Bebek düşürme veya erken doğum riski;
- Kilosu yeterli olmayan bir bebek doğurma riski;
- Ölü bir bebek doğurma veya doğum sonrasında aniden bebek ölümü riski;
- Çocukların hastalıklara daha fazla yatkın olma riski.

Sigarayı bırakmak için birkaç neden:

- Bebek daha sağlıklı olur.
- Bebek doğum sonrasında sigarada bulunan maddelerden arındırılmak zorunda kalmaz.
- Bebek daha az huzursuzlanır.
- Astım ve alerjik hastalıklar daha nadir görülür.

**Kendiniz karar verin!**

**İçmediğiniz her bir sigara, sizin ve bebeğiniz için bir kazançtır!**



**FACT**  
Frauen Aktiv Contra Tabak e.V.

FACT – Kadınlar Tütüne Karşı Derneği  
Fenskeweg 2 · 30165 Hannover · [www.fact-antitabak.de](http://www.fact-antitabak.de)

Kadınlar Sağlığı Destekler Derneği, Alman Doktorlar Birliği, Alman Ebeler Organizasyonu ve Jinekologlar Birliği'nin işbirlikleriyle hazırlanmıştır



Gestaltung: Fortmann.Rohleder Grafik.Design

**Hamileyim ve sigara içiyorum. Şimdi ne olacak?**

Hamile kaldığınız ilk günden itibaren, bebeğinizin ihtiyacı olan her şeyi ona siz sağlarsınız. Bu sırada göbek bağı, besleme hattı işlevini yerine getirir. Yaşamak için gerekli bütün besinleri ve oksijeni barındıran kanınız, bu hat aracılığıyla bebeğinize ulaşır. Olağanüstü bir duygu!

**Bir sigara içtiğiniz zaman neler olur?**

Sigara dumanındaki zehirli maddeler de göbek bağı yoluyla bebeğinize geçer. Nikotin bütün vücudun damar ve sinir sistemine zarar verir. Soluduğunuz karbonmonoksit nedeniyle, bebeğinize daha az oksijen gider. Kalbi daha hızlı atar. Plasentadan (etene) daha az kan geçer. Bunun sonucunda da bebeğinize daha az besin ulaşır.

**Pasif içicilik de size ve bebeğinize zarar verir.**

Hamileliğiniz, eşinizin ya da diğer aile bireylerinin sigarayı bırakması için bir neden olamaz mı? Hayır mı? Sigara içilmeyen bir ev ve araba, bebeğiniz ve kendiniz için verilmiş iyi bir karar ve kazançtır.

## Sık sorulan sorular

### 1. Sigarayı yavaş yavaş bırakmam bebek açısından daha iyi değil mi?

Hayır. Bir an önce ve tamamen sigarayı bırakmak bebeğiniz ve kendiniz için en iyisidir. Her bir sigarada bulunan zehirli maddeler, bebeğinizin gelişimini ve büyümesini engeller.

### 2. Kilosu az bir bebeğim olursa, doğum daha hızlı ve kolay mı gerçekleşir?

Hayır. Kilosu az olan bir bebek için doğum daha zahmetlidir ve doğum süreci de daha kısa değildir.

### 3. Sigarayı bırakırsam, daha fazla kilo alırmıyım?

Bu durum düzene girer. Eğer düzenli ve ağırlıklı olarak bol taze gıdalarla beslenirseniz ve temiz havada hareket ederseniz, kendiniz ve bebeğiniz için en iyisini yapmış olursunuz.

### 4. Sigara içmek beni sakinleştiriyorsa, bu durum bebeğim için iyi değil mi?

Sigara içmek sizi sakinleştirir, ancak yalnızca görünüşte. Sigara içtiğiniz zaman tansiyonunuz yükselir. Oksijen miktarı azaldığı için, hem sizin, hem de bebeğinizin kalbi daha hızlı atar. Sigara içerek sakinleşmek mi? Cevap: Hayır.

### 5. Hamileliğin üçüncü ayından sonra olsa bile, ileriki evrelerde sigarayı bırakmaya değer mi?

Kendiniz ve bebeğiniz için sigarayı bırakmaya her zaman değer. Bebeğiniz açısından nikotin alma alışkanlığından vazgeçilmesi, doğum sonrasına göre anne karnında daha kolaydır. Bu ne kadar erken olursa, o kadar sorunsuz gerçekleşir. Ayrıca: Daha hafif bir sigara türüne geçmek çözüm değildir. Onlar da aynı şekilde zararlıdır.

## Başka sorularınız var mı?

- Doktorunuzla veya doğum ebenizle konuşunuz. Onlar size memnuniyetle destek vereceklerdir.
- Federal sağlık bilgilendirme merkezinin sigara bırakmaya ilişkin telefon danışmanlığından da faydalanabilirsiniz: Tel. 0180 5-31 31 31 (ücretli, sabit hattan 14 Cent/dakikada, mobil telefonlardan fiyatlar farklı olabilir)

