

## BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ – HAMİLELİK VE SİGARA

Almanya'da tütün tüketimi günümüzde de son derece yaygındır. Toplam kadın nüfusunun dörtte birinden fazlası sigara içiyor. Sigara tüketiminin özellikle genç yetişkinler arasında çok yaygın olduğunu görüyoruz. Orta yaşlılar arasında ise bu tüketimde küçük bir düşüş gözlemlemek mümkün.<sup>1</sup> Bu yaş gruplarındaki kadınlardan çocuk sahibi olmak isteyen ve hatta hamile olan birçokları ne yazık ki sigaradan vazgeçmeyi başaramıyorlar.



Fotolia/S. Kaulitzki

İstatistiklere göre, günümüzde, çocuk bekleyen kadınların %13'ü hamileliklerinin başlangıcında sigara içiyorlar.<sup>2</sup> Vasıfsız işçiler, üniversite öğrencileri ve meslek eğitimi

alan kadınlar arasında sigara içenlerin oranı daha da fazla.<sup>3</sup> Anne adaylarının yaklaşık dörtte biri hamilelik boyunca sigarayı bırakıyorlar, bunların neredeyse %70'i ise doğumdan sonraki bir yıl içerisinde tekrar sigara içmeye başlıyorlar.<sup>4</sup>

Oysa hem hamilelik öncesinde ve hamilelik boyunca sigara kullanmanın riskleri, hem de bebek ve küçük yaştaki çocukların pasif içici olarak maruz kaldıkları tehlikeler hiç de küçümsenmeyecek kadar önemli konular. Sigara içen kadınların çocuk sahibi olamama ihtimali, içmeyenlere oranla daha yüksek ve hamile kalmaları da sigara kullanmayan kadınlara göre iki ay daha fazla zaman alıyor.<sup>4</sup>

Tütün içerisindeki birçok madde hamilelik esnasında annenin kanıyla ana rahminde döl eşi (Plazenta) üzerinden doğmamış çocuğun kan

dolaşımına da karışıyor ve bebeğin gelişimini olumsuz etkiliyor. Örneğin, nikotin cenine giden kanı azaltıyor, karbonmonoksit buna ek olarak kandaki oksijenin transferini engelliyor. Böylece hamilelik sırasında yan etki riski artıyor.<sup>4</sup> Hamilelikleri sırasında sigara içen kadınlarda:<sup>5</sup>

- ▶ Çocuk düşürme ihtimali daha yüksek olur
- ▶ Bebeğin ölü doğması veya hemen doğum sonrasında (doğumla ondan sonraki 7. gün arasında) yaşamını yitirmesi tehlikesi 3 kat daha fazladır
- ▶ Doğum sancılarının erken başlaması olasılığı 2 kat daha fazladır
- ▶ Doğurdukları çocukların kilosu, ortalamadan 200 gram daha hafiftir
- ▶ Çocuklarının kan kanserine (lösemi) yakalanması riski daha yüksektir

Eğer doğumdan sonra evde veya arabada sigara içilmeye devam ediliyorsa, yeni doğmuş bebek iç mekânlarda önlenemeyen ve yoğunlaşan en zararlı maddelerin tehlikelerine maruz kalacaktır. Bilimsel çalışmaların bulguları ortaya koymuştur ki, sigara dumanı soluyan bebeklerde:<sup>6</sup>

- ▶ Çok daha sık ani bebek ölümleri görülmektedir
- ▶ Daha sık, astım ve diğer solunum yolları hastalıkları, zatürre ve bronşit ortaya çıkmaktadır.
- ▶ Kronik (müzmin) orta kulak iltihabı ve sağırılığa yol açabilecek kulak içi bezelenmeleri daha sık görülmektedir.

Sigara dumanındaki karışık ve çok çeşitli maddeler için sağlığa zarar vermeyecek sınır değerleri koymak olanağı bulunmamaktadır.

<sup>1</sup> Jahrbuch Sucht 2009

<sup>2</sup> Tabakatlas Deutschland 2009

<sup>3</sup> <http://www.fact-antitabak.de/pdf/Koelner%20Appell.pdf>

<sup>4</sup> „Frauen und Rauchen in Deutschland“, Band 9, Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg

<sup>5</sup> „Leitfaden für die Beratung Schwangerer zum Rauchverzicht“, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

<sup>6</sup> „Ihr Kind raucht mit“, [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## HAMİLELİK SÜRESİNCE, ÖNCESİ VE SONRASINDA – SİGARAYA SON

Uzmanlara göre sigara bağımlılığı potansiyeli, eroin bağımlılığı ile karşılaştırılabilecek kadar vahimdir.<sup>7</sup> Çocuk sahibi olma isteğinin gündemde olduğu dönemde veya hamilelik sırasında anne ve baba adayları, çocuğun sağlığı ile doğrudan ilgili bu tür sağlık konularına genellikle daha açık olmaktadır. Bu dönemde alışkanlıklarını değiştirmeye daha yatkın olmaktadır.

Çocuk sahibi olmaya karar verir vermez veya hamilelik başlar başlamaz sigara içmenin derhal kesilmesi bebeğin yaşama başlama koşullarını büyük oranda olumlu etkiler, zira olgunlaşmamış bebek organizması sigara dumanına karşı özellikle çok duyarlıdır. Kadın Doktorları Meslek Birliği (BVF) 2. Başkanı, Dr. Klaus König özellikle: „Annenin aniden sigarayı bırakması durumunda çocuğun bundan zarar göreceğine dair yaygın inanç yanlıştır. Nikotin tüketiminden birden bire vazgeçilmesi hiçbir şekilde ana karnındaki bebek için sorun oluşturmaz. Sigarayı bıraktığı andan itibaren anneler hem kendi bünyelerine zarar vermeyi bırakmış olurlar, hem de bebeklerine büyük iyilikte bulunurlar." diyor.

Bebek sahibi olma isteği veya hamilelik, kadınların ve eşlerinin sigarayı bırakma konusunda karar vermeleri için çok önemli bir dönem oluşturur. Çocuk yapmaya karar verildiği anda veya hamileliğin hemen başında, hem ev hem de otomobil, sigara dumanından arındırılmış mekanlar haline getirilmelidir. Böylelikle daha sonra tekrar sigaraya başlama ihtimali de azaltılmış olur.<sup>8</sup> Anne ve baba adayları nasıl desteklenebilir?

- ▶ Anne adayları ve eşleri ile içinde buldukları bireysel yaşam koşulları da dikkate alınmak suretiyle, doğrudan konuşmalar yapılarak
- ▶ Sigara içmeye son vermenin önemine dikkat çekilerek, bu yöndeki niyetleri destekleyici ve karar almayı teşvik edici destek sunma yoluyla
- ▶ Sigara bağımlılığı konusunda anlayışlı davranarak ve aksi yönde akıl hocalığı yapmamaya özen göstererek
- ▶ Sigaradan vazgeçmeyi başarma konusunda moral vererek
- ▶ Sigara bırakmak için mevcut yöntemleri, yardımcı olabilecek bilgi ve malzemeyi ve bunlara nasıl ulaşılabileceğini göstererek
- ▶ Daha sonraki görüşme ve muayenelerde konuya devamlı değinerek



Fotolia/drubig-photo

Sigarayı bırakma denemesinde başarısızlıklar yaşanması elbette normaldir ve aslında bu, sürecin olağan bir parçasıdır. Yine de içilmemiş olan her sigara bir başarıdır!

### DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

„Berlin qualmfrei“ başlıklı federal program çerçevesinde aşağıdaki adrese başvurabilirsiniz:

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH,  
Mainzer Str. 23, 10247 Berlin

Telefon / Fax: 030 29 35 26 15 / 16

Çalışma saatleri: Mo 10 – 18 Uhr  
Di 14 – 18 Uhr  
Mi 10 – 16 Uhr  
Do 12 – 20 Uhr  
Fr 10 – 14 Uhr

Websitesi: [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

Email: [info@berlin-suchtpraevention.de](mailto:info@berlin-suchtpraevention.de)

<sup>7</sup> Bundesamt für Gesundheit der Schweizerischen Eidgenossenschaft: „Rauchen schadet...“: Kampagne 2003 des Bundesamtes für Gesundheit

<sup>8</sup> [www.schwanger-info.de](http://www.schwanger-info.de)