

# **SMOKING**

**GIVING UP DURING PREGNANCY**

**Rzucanie palenia  
w czasie ciąży**

**PRZEWODNIK  
DLA KOBIET  
W CIAŻY  
PRAGNĄCYC  
H RZUCIĆ  
PALENIE**

## Ciąża i palenie



Większość kobiet palących w czasie ciąży wie, że może być to szkodliwe dla ich nienarodzonego dziecka. Dlatego też wiele z nich próbuje rzucić palenie lub przynajmniej ograniczyć je. Wiele palaczy wie, że nie jest to łatwe ale ważne jest dla Ciebie i twojego dziecka żebyś zaprzestała całkowicie. Mówi się, że rzucanie palenia jest trudne, ale może okazać się łatwiejsze niż myślisz.

Dla większości palenie staje się nawykiem, częścią codziennej rutyny. Jeśli czujesz się znudzona, sprawia że czas płynie szybciej.

*Pierwszą rzeczą jaką robisz kiedy nie masz nic do zrobienia jest zapalenie papierosa.*

Możesz niechęć rzucić palenia ponieważ widziałaś inne osoby, które stawały się rozdrażnione kiedy próbowały.

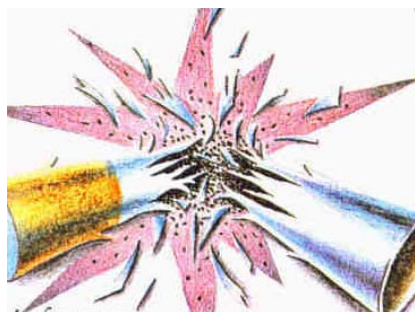
*Czasami mój mąż rzuca we mnie paczką papierosów aby mnie uciszyć! Po prostu staję się taka podirytowana!*

Możesz również zastanawiać się czy warto wkładać w to wysiłek jeśli twój partner lub przyjaciele palą.

*Gdybym mu powiedziała "Ale dlaczego palisz? Wiesz przecież, że ja próbuję przestać", on odpowiedziałby "Zgadza się ty próbujesz rzucić palenie ale nie ja".*

Musisz czuć się pewnie, że jesteś w stanie rzucić palenie i że teraz jest odpowiedni czas na to, aby pomyśleć o swoim zdrowiu. Jeśli palisz, rzucenie palenia jest najważniejszym krokiem, jaki możesz zrobić, aby poprawić swoje zdrowie.

Rzucając palenie w czasie ciąży, ryzyko poronienia, urodzenia martwego dziecka czy też dziecka o niskiej wadze ciała będzie znacznie mniejsze. Skorzysta na tym nie tylko dziecko, ale Ty również.



## Rzucanie palenia

Spróbuj uzyskać wsparcie od partnera, bliskich przyjaciół, członka rodziny, z którymi mogłabyś porozmawiać w ciężkich chwilach. Mogłoby być pomocne jeśli znalazłabyś osobę, która również próbuje rzucić palenie lub kogoś kto właśnie przestał palić.

Twoja położna, lekarz pierwszego kontaktu (lekarz GP) lub pielęgniarka środowiskowa będą Cię również wspierać. Dodadzą Ci otuchy i dostarczą informacji. Poproś ich o pomoc jeśli jej potrzebujesz. Oni rozumieją, że może Ci być ciężko przestać palić.

*Potrzebujesz wsparcia przez cały czas, do momentu dopóki w 100% nie uwolnisz się od nałogu.*

Możesz mieć chętkę na papierosa, ale ona nie będzie trwała długo. Mogłoby Ci pomóc znalezienie jakiegoś zajęcia, aby odciągnąć swoją uwagę od palenia.

*Zachcianka będzie trwała przez kilka minut – uczucie, które Cię ogranie i pomyślisz "Oj, potrzebuję papierosa". Muszę po prostu coś zrobić wóczas, np. polizać lizaka.*

*Będziesz miała nienaganny porządek w domu kiedy rzucisz palenie – dzięki pracom domowym!*

*Próbowałam chodzić na długie spacery ponieważ rzadko kiedy palę kiedy wychodzę na dwór.*

Sprawdź co pomaga Ci najbardziej.

*Czułam się beznadziejnie bez zapalenia papierosa po posiłku, ale teraz piję kawę.*

Pamiętaj o powodach, dla których pragniesz przestać palić.  
Zaplanuj naprzód jak będziesz sobie radzić w ciężkich chwilach.

*Nie wystarczyło myśleć sobie o tych powodach każdego dnia, co godzinę musiałam sobie o nich przypominać żeby trzymać się z dala od palenia.*

*Za pierwszym razem kiedy poszłam do pubu, nie zapaliłam papierosa. Kiedy wróciłam do domu, na drugi dzień rano byłam totalnie rozradowana. Byłam zadowolona z siebie, że dałam sobie radę.*

## **Wskazówki dot.** **rzucania palenia**



*Zapalałam papierosa i zostawiałam go w popielniczce do momentu kiedy się wypalił do samego końca.*

*Wcześniej chodziłam spać – byłam w łóżku przed 9 wieczorem, żeby nie zapalić papierosa.*

- Zapal papierosa każdego dnia o określonej porze – albo co godzinę o określonym czasie.
- Uzyskaj wsparcie od swojej rodziny albo bliskich przyjaciół, aby przetrwać
- Pomyśl o tym jak odciągnąć swoją uwagę, kiedy czujesz pokusę, żeby zapalić – zaplanuj to naprzód, abyś czuła się pewna, że dasz sobie radę
- Zadzwoń na infolinię Smokeline, która pomaga tysiącom osób rzucić palenie i poproś o poradę i bezpłatną broszurkę (tel. 0800 848484)
- Przypomnij sobie o korzyściach niepalenia
- Pamiętaj o powodach, dla których pragniesz rzucić palenie.



## Warto przestać palić

Staraj się pamiętać o pozytywnych aspektach zaprzestania palenia. Nawet jeśli wrócisz do palenia, nie myśl, że jesteś nieudacznikiem. Zastanów się dlaczego znowu zaczęłaś palić i jak możesz sobie dać z tym radę następnym razem.

Zdecyduj się rzucić palenie jeszcze raz.

Poproś o pomoc i wsparcie od osób, które znasz.

*Myślę, że musisz zostać zachęcona, a nie zmuszona do rzucenia palenia w taki sposób, że aż się włos jeży na głowie.*

# Myślenie o paleniu



## Palenie i Ja – Osobisty Pamiętnik

| Czas | Dlaczego paliłam? | Co o tym sądzisz? |
|------|-------------------|-------------------|
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |
|      |                   |                   |

Suma papierosów wypalonych dzisiaj  
Co sądzę o liczbie papierosów, które wypaliłam dzisiaj?

Bez których papierosów mogłam się obyć?

## Palenie i Ja – Pozytywy i Negatywy

| Jaka jest pozytywna strona palenia? | Jaka jest negatywna strona palenia? |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
|                                     |                                     |
|                                     |                                     |
|                                     |                                     |
|                                     |                                     |
|                                     |                                     |
|                                     |                                     |
|                                     |                                     |
|                                     |                                     |

Dlaczego chciałabym coś zrobić z moim paleniem?

---

---

---

Jak mogłabym zacząć?

---

---

---

Jakiej pomocy potrzebuję?

---

---

---

**POPROŚ POŁOŻNĄ, PIELEŃNIARKĘ ŚRODOWISKOWĄ LUB LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU (LEKARZ GP) O WIĘCEJ KOPII TEK BROSZURKI.**