**آنچه باید در مورد پیشگیری از مواجهه مادران باردار**

**با دود دست دوم سیگار و قلیان**

**رعایت کنیم!!!**

**ویژه مادران باردار**

هشدار:

به همۀ زنان توصیه می‌شود که مصرف سیگار و قلیان را در زمان بارداری ترک کنند. با این حال تحقیقات نشان داده است که مصرف نکردن دخانیات به تنهایی برای از بین بردن خطرهای مرتبط با قرار گرفتن در معرض دود حاصل از این مواد کافی نیست. بسیاری از زنان در معرض دود سیگار، قلیان یا پیپ دوستان و اعضای خانواده یا بوی ناشی از سوختن ته‌سیگار و تنباکو هستند. این نوع تماس غیرمستقیم با بو و دود محصولات دخانی نیز می‌تواند اثرهای مضری در سلامت شما و کودکتان داشته باشد. در این مطلب با چگونگی تأثیر دود دست دوم در زمان بارداری آشنا شوید.

**تأثیردود سیگار دست دوم بر زنان (بالاخص زنان باردار):**

**1-** افزایش احتمال سقط ، مرده زایی و زایمان زودرس

2- سکته مغزی

3- التهاب بینی و افزایش احتمال سرطان های سینوس

4-افزایش احتمال سرطان پستان ، تومور مغزی ، لنفوم و سرطان خون و سرطان ریه

5- افزایش گرفتگی عروق کرونر قلب

6- افزایش آسم و اختلال کارکرد ریه

7- کاهش وزن بدو تولد جنین

8- آترواسکلروز (تصلب شرایین عروق)

9- التهاب گوش میانی

10- اعتیاد به نیکوتین

**مادران باردار باید بدانند :**

سیگار کشیدن در هر مکانی از خانه مانند حمام ، دستشویی و..... هوای خانه را آلوده می کند .

حتی سیگار کشیدن در بیرون سالن پذیرایی یا فضای عمومی پله ها آنها را از دود سیگار در داخل اتاق شان حفظ نمی کند و دود سیگار یا قلیان از زیر در ها ، پنجره ها و هر شکافی وارد اتاق آنها خواهد شد . برای محافظت از آن ها در برابر دود سیگارو قلیان باید خانه ای عاری از دخانیات داشت .

دود دست دوم سیگار و قلیان به هر مقدار که باشد برای مادر باردار امن نیست :

حتی وقتی شما بوی آن را نمی فهمید، باز هم سیگار و قلیان می تواند به مادر باردار آسیب برساند .

باز کردن یک پنجره یا استفاده از فن ، از نوزاد محافظت نمی کند تصفیه کننده هوا و خوشبو کننده هوا سموم دود سیگار و قلیان را حذف نمی کنند .

دود دست دوم می تواند ساعت ها در یک اتاق بماند بنابراین حتی وقتی که مادر باردار در خانه نیست کسی نباید در آنجا سیگار و قلیان بکشد .

مادران باردار چگونه خود را از دود سیگار و قلیان در هر جایی محفوظ نگه دارند ؟

مادران باردار لطفا:

**در منزل :**

* هیچ گاه اجازه ندهید هیچ کسی از نزدیکان و یا دوستانتان در منزل یا فضای عمومی پله ها سیگار بکشد .
* پس از مصرف یا مواجه شدن با دود سیگار و قلیان، حتماً از شستن دست‌های خود و همسرتان ، قبل از هر گونه تماسی مطمئن شوید؛ فراموش نکنید که این نکته بسیار مهم است.
* اطمینان پیدا کنید که همسرتان خارج از منزل سیگار می‌کشد و داخل منزل همان لباس‌هایی را نمی‌پوشد که بیرون از خانه در حال سیگار کشیدن به تن داشته است.

**هیچ کس اجازه ندارد درفاصله کمتراز3 متر از منزل سیگار بکشد ویا قلیان استفاده کند .**

****

**در اماکن عمومی :**

* هنگام انتخاب رستوران و اماکن عمومی و تفریحی مطمئن شوید آنجا ها عاری از دخانیات (سیگار وقلیان) باشند تنها نماد سیگار ممنوع نمی تواند شما را از دود دست دوم سیگار و قلیان حفظ کند .
* از مردم بخواهید اطراف شما سیگار یا قلیان نکشند
* از دوستان و آشنایان خود که سیگار یا قلیان می کشند بخواهید آن مکان را ترک کنند
* تصمیم بگیرید یک محیط عاری از دود سیگار برای خود در منزل ، در وسیله نقلیه شخصی خود بسازید و از همه دوستان و آشنایان بخواهید به تصمیم شما احترام بگذارند.
* همه موقعیت هایی که امکان دارد شما در منزل در معرض دود سیگار و قلیان قرار گیرد حذف کنید .
* جایی که افراد در حال کشیدن سیگار یا قلیان هستند از آنها فاصله بگیریدتا دود سیگار و قلیان از راه تنفس وارد بدن شما نشود.

**دروسایل نقلیه عمومی و شخصی :** به هیچ کس اجازه ندهید دروسایل نقلیه عمومی و شخصی که شما قرار دارید سیگار بکشد حتی پایین بودن شیشه های وسیله نقلیه نمی تواند شما را از دود سیگار حفظ کند تنها چسباندن علامت سیگار ممنوع کافی نیست.

**خودتان :**

اگر خودتان سیگار یا قلیان می کشید سعی کنید برای ترک آن اقدام نمایید برای اینکار به پزشک مراجعه نمایید و از آشنایان و دوستان خود کمک بگیرید .