

חופשית ומשחררת

גמילה מעישון - לקראת הריון ובהריון
לנשים ולבני-זוגן



תוכן העניינים

3	הקדמה
3	מהם הנזקים שהעישון גורם בהריון?
4	כיצד משפיע העישון על העובר?
4	מה לגבי עישון של אחרים (עישון כפוי)?
5	מהם הרווחים מהפסקת העישון?
5	מה מרוויח העובר מהפסקת העישון שלך?
5	למה כדאי לך להפסיק לעשן?
6	החלטת להפסיק לעשן? - "טיפים" לגמילה מעישון
6	לקראת הפסקת העישון
10	כיצד בן-הזוג יכול לסייע?
10	מועד ההפסקה
11	"טיפים" ליום ההפסקה
13	"טיפים" להתמודדות עם תסמיני הגמילה
13	"טיפים" שיעזרו להתמודד עם הדחף לעשן
14	תחליפי ניקוטין
15	סדנאות גמילה מעישון
16	מניעת חזרה לעישון
16	לאחר הלידה
18	תשובות לשאלות שכיחות

שלום רב,

את נמצאת בתקופה משמעותית וחשובה בחייך, כשבגופך נוצרים חיים חדשים. חשוב לך בוודאי, לשמור על בריאותו של העובר המתפתח ברחמך ולעשות כל מה שאפשר כדי שההריון יהיה תקין. עישון הוא גורם ידוע לסיבוכים בהריון, שאפשר למנוע אותו. אם את מעוניינת להפסיק לעשן, הצוות הרפואי, המלווה אותך במהלך ההריון, עומד לרשותך וישמח לסייע לך וללוות אותך בתהליך הגמילה מעישון. לרשותך גם עלון זה, הכולל מידע והמלצות, שעשויים לסייע לך לקבל החלטה להפסיק לעשן, כיצד להגמל מעישון ולתת מענה לשאלות שכיחות שעשויות לעלות.

עם חברה כזו - לא צריך אויבים!

מהם הנזקים שהעישון גורם בהריון?

עישון במהלך ההריון פוגע הן בבריאות האישה והן בבריאות העובר, ולאחר הלידה - בבריאות התינוק.

הוא מגביר את הסיכון לפגיעות הבאות:

- הפלות
- דימומים
- לידה מוקדמת
- משקל לידה נמוך מהרצוי
- לידת וולד מת
- בעיות נשימה בששת החודשים הראשונים לחיי התינוק
- מוות בעריסה

כל סוגי העישון והאידיז אינם מומלצים לשימוש, ובמיוחד לנשים הרות, כולל סיגריות, נרגילות, סיגרים, סיגריות אלקטרוניות ומוצרי טבק לעישון בחימום.



מהם הרווחים מהפסקת העישון?

מה מרוויח העובר מהפסקת העישון שלך?

- יש לו סיכוי טוב יותר להגיע לסיום ההריון ולהוולד בזמן.
- הוא יהנה מכמות טובה של חמצן בדם, שהיא חשובה ביותר להתפתחות ולגדילה שלו.
- משקל הלידה שלו יהיה טוב יותר.
- הסיכון לתופעת "המוות בעריסה" פוחת.

למה כדאי לך להפסיק לעשן?

- הנשימה שלך תהיה קלה יותר ותהיה לך יותר אנרגיה.
- תפחיתי את הסיכון שלך לחלות במחלות קשות.
- תהיי ריחנית יותר - לבגדיך, לשערך, לביתך, למכוניתך יהיה ריח טוב יותר, וגם חוש הטעם שלך ישתפר.
- תהיה לך הרגשה טובה יותר בגלל מה שעשית למען בריאותך ולמען בריאותו של תינוקך.
- תוכלי לפנק את עצמך ולקנות לך מתנות או כל דבר אחר, מהכסף שתחסכי מאי-קניית סיגריות.

התועלת הגדולה ביותר לבריאותך ולבריאות העובר היא כשמפסיקים לעשן לגמרי - לכן, לא מספיק רק להפחית את מספר הסיגריות שמעשנים.

כיצד משפיע העישון על העובר?

כאשר את שואפת עשן סיגריה, את מכניסה לגופך למעלה מ- 7,000 כימיקלים, ביניהם יותר מ-70 הוכחו כחומרים מסרטנים. ככל שאיפה מהסיגריה, חודרים חומרים רעילים אלו לגופך, וממנו למחזור הדם של העובר. אחד הגזים, לדוגמא, שאת מחדירה לגופך עם עשן הסיגריות, הוא חד תחמוצת הפחמן (CO), שמוריד את אחוז החמצן במחזור הדם שלך ושל עוברך. עובר שאינו מקבל מספיק חמצן - עלול להיוולד קטן יותר. אספקת חמצן סדירה היא גורם חשוב ומשמעותי להתפתחות וגדילה תקינות של העובר. בנוסף, חשוב לדעת כי סיכויו של ילד שגדל בבית בו ההורים מעשנים, גדולים הרבה יותר להפוך למעשן בעצמו.

מה לגבי עישון של אחרים (עישון כפוי)?

מחקרים רבים מראים, שחשיפה של אישה הרה שאינה מעשנת לעשן הנפלט על-ידי המעשנים בסביבתה (חשיפה לעישון כפוי), פוגעת גם בכריאותה וגם בכריאות העובר. לכן מומלץ להימנע מחשיפה לעשן הסיגריות של אחרים.



- **נסי לחשוב מראש מהם המצבים, הרגשות והזמנים שעלולים לעורר קושי או בעיות** - כדי שתתכנני מראש מה לעשות במצבים אלו, על מנת להתגבר על הדחף לעשן.

מצבים שעלולים לעורר דחף לעשן:	פתרונות:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

לדוגמא:

1. **מתח או עצבנות** - צאי להליכה, קחי כמה נשימות עמוקות.
2. **שעמום או בדידות** - דברי עם חבר/ה, תכנני דברים למועד הלידה, האזיני למוסיקה, עשי משהו מהנה.
3. **כעס או עצב** - שינוי בחשיבה על המצב יכול לסייע, העבירי את המחשבות לנושא אחר, צאי לסיבוב ונשמי אויר, דברי עם חבר/ה, כתבי מה את מרגישה.

- **הכיני את עצמך מבחינה גופנית** - הרבי בשתיית מים והשתדלי לנוח ולהמנע מעייפות.

- **תכנני איזו מתנה או פינוק תעניקי לעצמך ביום בו תפסיקי לעשן.**
- **את יכולה לבקש מהקרובים לך לסייע לך ולהקל עלייך את התהליך.** אם את מרגישה בנוח, את יכולה להודיע לסובבים אותך על החלטתך להפסיק לעשן, כדי שיתמכו בך ויחזקו אותך.

- **מומלץ שילווח אותך בתהליך הגמילה אדם קרוב אליך** - שיתמוך בך ויחזק אותך, ישמש אוזן קשבת בעת קושי או משבר, ידע לעודד ולשבח, יצא איתך לפעילות בעת הצורך.

- **תסמיני גמילה מעישון** - חלק מהמפסיקים לעשן עלולים לסבול מתסמיני גמילה כמה ימים עד כמה שבועות לאחר ההפסקה. כדאי להיות מודעים לכך ולהערך בהתאם.

תסמיני הגמילה, כמו עצבנות, מתח, כאב ראש, סחרחורת, שיעול מוגבר, הם פעמים רבות סימן לכך שגופך משתחרר מהתלות בניקוטין והריאות מנקות את עצמן. זוהי תופעה ידועה, אך היא זמנית וחולפת.

ניתן להתמודד עם תסמיני הגמילה בכמה דרכים:

- פעילות גופנית, בהתאם למצב ההריון.

- שתיית מים מרובה.

- **מציאת תעסוקה לידיים ולפה, החזקת קיסם בפה, קשית, מסטיק וכו'.**

- **אמונה ביכולתך חשובה להצלחתך** - חשבי על כל אותם דברים שהצלחת להגשים בחייך - ואמרי לעצמך שיש לך יכולות להשיג דברים שחשובים לך. זכרי מדוע חשוב לך להיות נקיייה מעישון.

- **מרגע שהחלטת להפסיק לעשן - חשבי חיובי!** השתדלי להימנע ממחשבות שליליות על הקושי להיגמל. אל תחשבי במושגים של "לעולם לא אעשן יותר", אלא אמרי לעצמך "היום לא אעשן" - בכל יום מחדש.



כיצד בן-הזוג יכול לסייע?

התמיכה של בן-הזוג חשובה מאוד. אם גם בן-זוגך מעשן, המומלץ ביותר הוא הפסקת עישון משותפת. אם שניכם מפסיקים לעשן יחד התמיכה מסייעת מאוד לכל אחד מכם. אם לא ניתן, הסיוע יהיה בכך שלא יעשנו לידך ולא יציעו לך סיגריות.

הפסקת העישון מכפילה את סיכוייך לחיות חיים ארוכים יותר ובריאים יותר ומגדילה את הסיכוי להריון תקין ולתינוק בריא. את יכולה לעשות זאת!

מועד ההפסקה

הכנת את עצמך להפסקת העישון, את מוכנה לשינוי החשוב, וכעת הגיע הזמן לקבוע מועד להפסקה.

תאריך הפסקת העישון שלי הוא: _____

לפני הפסקת העישון

ביום שלפני הפסקת העישון, חשוב שתפטרי מכל הסיגריות ועזרי העישון (מאפרות, מצתים וכו') שברשותך. עברי על התוכניות שהכנת לקראת הפסקת העישון:

הסיבות שלך להפסקת העישון.

כיצד תעסיקי את ידייך ואת פיך בדברים אחרים.

כיצד תתמודדי עם רגשות שליליים - אם יהיו.

כיצד תתמודדי עם תסמיני גמילה - אם יופיעו.

כיצד תקבלי תמיכה מהסביבה.

הכיני לך טקס פרידה מהסיגריה - בצורה שאת תבחרי (לדוגמא: מכתב פרידה).

"טיפים" ליום ההפסקה

שני את שגרת היומיום כדי לשבור את דפוס ההרגל:

- לאחר האוכל קומי מיד, צחצחי שיניים או צאי לטיול.
- שני את סדר הדברים שאת עושה, בעיקר את שגרת הבוקר.
- אכלי צהריים במקום אחר מהרגיל.
- אם את רגילה לעשן לאחר שתיית קפה - השתדלי בתקופת הגמילה לא להרבות בשתיית קפה.
- אלכוהול אינו מומלץ כלל בהריון, והוא גם מחליש את היכולת להתגבר על הדחף לעשן - מומלץ להימנע ממנו.
- הרבי בשתיית מים.
- לעסי מסטיק או מצצי סוכריות.
- אכלי ירקות ופירות (אם יש לך הגבלות תזונתיות, או שעליך לאכול לפי דיאטה מיוחדת - היוועצי בדיאטנית).
- אם את רגילה לעשן בזמן צפייה בטלוויזיה - נסי להעסיק את הידיים (תחביב המשלב עיסוק בידיים, או כל מה שעולה על דעתך) ואת הפה (מסטיק, ירק פרוס, פיית פלסטיק וכו').
- העסיקי את עצמך - לכי לסרט, טיילי, התעמלי - בהתאם למצבך.
- השתדלי להימצא במקומות בהם לא מעשנים.
- זרקי את כל הסיגריות, היפטרי מהמצית ומהמאפרות.
- נקי את בגדיך, כדי להיפטר מריח הסיגריות.
- ארגני סביבה נקייה ורעננה סביבך - בבית ובעבודה.
- עשי ניקוי שיניים במאמץ להשאיר אותן לבנות ונקיות.

השתמשי במחשבות חיוביות

- אם עולות מחשבות שליליות, הזכירי לעצמך שאת לא מעשנת, שאת לא רוצה לעשן ושיש סיבות טובות לכך.
- הכיני לך "חלום בהקיץ", בו את מגשימה תוכנית שלך; כשמתחילות לעלות מחשבות מציקות - עבדי על תכנית השחרור שלך מעישון.
- הביטי על כל הלא מעשנים סביבך, כולל ילדים, והזכירי לעצמך שהם מרגישים נורמלים ובריאים גם בלי סיגריות.

השתמשי בטכניקות להרפייה

- שאפי אוויר עמוק ולאט, תוך ספירה עד 5, נשפי את האוויר החוצה באיטיות, שוב תוך ספירה עד 5.
- ניתן לחזור על הנשימות העמוקות כ- 10 פעמים.



חיזוקים ותגמולים

תני לעצמך הרגשה טובה, פנקי את עצמך על המאמצים שלך ועל שהצלחת לא לעשן. רשמי לך כמה דוגמאות לפרס או לתגמול, בו היית רוצה לפנק את עצמך ביום בו הפסקת לעשן, ובהמשך על הצלחתך להפסיק לעשן:

1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
- מלבד ההנאה שבמתנה, הדבר גם מחזק את תחושת המחויבות שלך לתהליך.

"טיפים" להתמודדות עם תסמיני הגמילה

כאמור, ישנן דרכים להתמודד עם תסמיני הגמילה, כמו פעילות גופנית מתאימה, שתיית מים מרובה, מציאת תעסוקה לידיים.

לפניך כמה המלצות נוספות המותאמות למצבים שונים:

תסמיני גמילה	דרכים להתמודדות
עצבנות, מתח	שתפי בהרגשתך אחרים הקרובים לך, הסבירי להם כי אלו חלק מתסמיני הגמילה. קחי כמה נשימות עמוקות, נסי לחשוב על דברים נעימים, הקלי את העומס מעליך, השתדלי להפחית לחצים בתקופה זו.
שיעול וגירוי בגרון	זהו סימן שהריאות שלך מתנקות. נסי לשתות תה חמים, הדבר עשוי להקל עליך.
הרגשת רעב	אכלי ירק, פרי, סוכריה קשה, או מסטיק. הקפידי על ארוחות מסודרות כדי לא להגיע למצבי רעב. הקפידי על שתייה מרובה.
כאבי ראש וסחרחורת	צאי לשאוף אוויר צח, שבי כאשר את מרגישה סחרחורת. קחי לעצמך זמן לתנומה קצרה.

"טיפים" שיעזרו להתמודד עם הדחף לעשן

כשהדחף לעשן מגיע, הזכירי לעצמך קודם כל, שהפסקת ואת אינך מעשנת יותר.

הזכירי לעצמך מדוע הפסקת: שנני לעצמך את הסיבות העיקריות בגללן הפסקת לעשן.

שאלי את עצמך: היכן הייתי כשעלה הדחף? מה עשיתי באותה עת? עם מי הייתי? מה חשבתי? התשובות יעזרו לך להבין מה במצבים אלו גרם לך לרצות לעשן ואיך להתכונן אליהם בעתיד.

מה ניתן לעשות?

- הדחף לעשן נראה לעיתים ממושך, אך כשהוא מגיע - הסתכלי בשעון, המתיני מעט ותיווכחי שהוא חולף מאליו כעבור כמה שניות או דקות מועטות.
- כשהדחף לעשן מגיע - שני את הסביבה, קומי הסתובבי, או עשי דבר מה אחר.
- העסיקי את ידיך, מצאי עיסוקים שקשה לעשן בהם (פעילות גופנית, רחצה במקלחת).
- שימי משהו בפה: ירק כלשהו, פופקורן, מסטיק, קשית.
- חתכי קש לשתיה לגודל סיגריה ושאפי אוויר דרכו.
- הסתכלי על תמונת האולטרה-סאונד של התינוק שבדרך.

זכרי שסיגריה אחת עלולה לקלקל ניסיון מוצלח, לכן אל תתפתי לעשן אפילו סיגריה אחת.

תחליפי ניקוטין

לבנים הרות מומלץ להפסיק לעשן ללא תחליפי ניקוטין, אך אם את מרגישה שקשה לך להפסיק לעשן, את יכולה להיוועץ ברופא שלך לגבי השימוש בהם. השימוש בתחליפי ניקוטין ייעשה רק על פי הוראות מרופא.

חשוב לשקול את היתרונות שבשימוש בתחליפי ניקוטין, דוגמת מסטיק או לכסנית (טבליה למציצה), מדבקה (של 16 שעות), לעומת הסיכונים לך ולתינוקך אם תמשיכי לעשן, ואז להחליט על הטיפול.

סדנאות גמילה מעישון

אמצעי יעיל שמסייע לגמילה מעישון הוא סדנאות גמילה מעישון. בכללית נערכות סדנאות גמילה מעישון, המונחות על-ידי אנשי מקצוע. בסדנה לומדים איך לשבור את ההרגל, לחיות ללא עישון, לעמוד מול פיתויים ולהתמיד בגמילה מעישון. הסדנה כוללת 8 מפגשים, כל מפגש אורך כשעה וחצי. הסדנה ללא תשלום.

קו ייעוץ טלפוני

אמצעי יעיל בוסף הוא קבלת ייעוץ טלפוני אישי לגמילה מעישון מיועץ גמילה מעישון. רופא המשפחה שולח הפנייה עבורך ומקו הייעוץ יתקשרו אליך לתיאום מועד לשיחות הטלפוניות. השירות כולל ייעוץ של כ-6 שיחות טלפוניות, והוא ניתן ללא תשלום.

שאלי את הצוות המטפל בך, או פני ל-2700* כדי לקבל פרטים על אפשרויות הגמילה בכללית





מניעת חזרה לעישון

לאחר שהפסקת לעשן, חשוב שתזכרי - **אין עישון בכלל, לא שאיפה אחת, ואפילו לא להצית סיגריה למעשן אחר.** חשוב מאוד שלא תעמידי את עצמך במבחן כדי לא להתפתות לעשן.

- אם קרה ועישנת סיגריה, אל תתייאשי, אל תראי בכך כישלון, אלא מעידה חד-פעמית. חשוב שתחזרי מיד להפסקה מוחלטת של העישון.
- חזרי על רשימת הסיבות שלך להפסיק לעשן.
- חשבי על הדרכים להתמודדות עם הדחף לעשן בעתיד.
- בקשי עזרה מאחרים שחשוב להם שתצליחי.
- חדשי את המחוייבות שלך להפסקת העישון.

לאחר הלידה

הדבר החשוב הוא שתתמידי בגמילה מעישון למען תינוקך וגם למענך. אם תשארי נקייה מעישון, **התינוק שלך:**

- ינשום אוויר נקי יותר ויגדל ויתפתח טוב יותר.
- יסבול פחות מהתקררויות, שעול ודלקות אוזניים.
- יסבול פחות מבעיות בדרכי הנשימה, כמו ברונכיטיס, אסתמה.
- הסיכון שלו לתופעת "מוות בעריסה" יהיה קטן יותר.
- יהיה לו סיכון נמוך יותר להפוך למעשן בעצמו.

וכאמור גם את תרוויחי:

- יהיו לך יותר כוחות ואנרגיה.
- הסיכון לבעיות בריאות שונות פוחת.
- תחסכי כסף.
- תהיה לך סיבה טובה לחוש גאווה על שהצלחת להשתחרר מהשעבוד לסיגריה, ואת מסוגלת להתמיד בהחלטתך!

תשובות לשאלות שכיחות

“התחלתי לעשן שוב לאחר ההריון הקודם שלי, וחשוב לי הפעם להתמיד, מה יכול לעזור לי?”

כבר הוכחת לעצמך שאת יכולה לעשות זאת. עצם העובדה שחשוב לך להתמיד הפעם יכולה לעזור לך.

זכרי את הרגעים בהם היית נקייה מעישון ואיך הרגשת בהם. הגידי לעצמך עד כמה חשוב לך להפסיק לעשן. הזכירי לעצמך מדוע הפסקת ומדוע את רוצה להפסיק הפעם. העזרי בהמלצות שבחוברת זו.

“שמעתי על שימוש במסטיק או לכסנית ניקוטין, במדבקת ניקוטין, כמסייעים להפסקת עישון, מה זה בדיוק?”

מדבקה (של 16 שעות), מסטיק, או לכסנית (שדומה לסוכריה) שיש בהם ניקוטין, הם חלק מכמה סוגים של תחליפי ניקוטין. בתהליך הגמילה מעישון, הם עוזרים להתגבר על תסמיני הגמילה הגופניים, כך שאפשר יהיה להתרכז בשבירת הרגל העישון מבלי לסבול מהם. מומלץ גם להעזר בתמיכה מקצועית, כמו סדנה לגמילה מעישון או ביעוץ טלפוני לגמילה מעישון.

שימוש בתחליפי ניקוטין בהריון ייעשה אך ורק על-פי המלצת רופא.

האם סיגריה אלקטרונית היא אמצעי לגמילה מעישון?

כיום אין הוכחות מחקריות מספיקות המוכיחות שסיגריה אלקטרונית יעילה לגמילה מעישון, וגם הבטיחות שלה לא הוכחה, במיוחד בנשים הרות. ההמלצה היא להיעזר בשיטות מוכחות ובטוחות, כפי שמפורט בחוברת זו.

מהו עישון מיד שלישית?

גזים וחלקיקים רעילים הנפלטות לאוויר ונספגים בריהוט, בשטיחים, באבק, בשמיכות, בצעצועים, בידיים, בשיער, בבגדים וכד'. הם נשארים שם חודשים לאחר שסיימו לעשן. החשיפה להם נעשית דרך הנשימה, מגע בעור ובבליעה. תינוקות וילדים רגישים במיוחד בחשיפה לרעלים אלה. חשוב מאוד לא לעשן בחללים סגורים כמו בבית, ברכב וכד'.

כתיבה:

מאיה רודנאי, שוש גן-נוי - המחלקה לחינוך וקידום בריאות

ייעוץ מקצועי:

ד"ר שני אפק, ד"ר יעל ברקן, אתי זילברברג, ברכה טל

עריכה וריכוז הפקה:

שוש גן-נוי, ענת יום-טוב, המחלקה לחינוך וקידום בריאות

**שירותי בריאות כללית
האגפים לרפואה ולסיעוד
המחלקה לחינוך וקידום בריאות**

2700 *מכל טלפון
f | clalit.co.il

ברטום יסודי מק"ט 1000043132



© כל הזכויות שמורות 2020