

Hamîlebûna bêtûtin

"GAVA EZ HAMÎLE DIBIM EZ DÊ WÊ TERK BIKIM"

Gelek weha difikirin. Helbet, ya herî baş ew e ku tu pêşwext berî hamîlebûnê wê terk bikî. Lê heger te heta niha ew terk nekiribe, tu çi qas zûtir dikarî dev jê berdî weha bike. Li vê derê fakta û agahdarî li ser tesîra tûtînê li ser hamîlebûnê û pêşniyar ji bo terkîrînê hene.

GIRING E KU TU BIZANÎ

OKSÎJEN

Di hewayî de yê ku em bi nefesê distînin oksîjen - ya ku ji bo jiyânê lazîm e - heye. Di pişikên de, oksîjen hewaleyî topikên xwînê tê kirin û ew wê ji bo beşên din yê laşî vediguhêzin. Piz/Cenîn oksîjenê bi rêya xwîna di rêviya hevalbiçûkê û hevalbiçûkê de distîne.

MONOKSÎDA KARBÛNÊ

Gava tu cixareyan yan nargîleyê dikişîni, tu gaza monoksîda karbûnê hildikişîni hundirê xwe. Ew heman gaza bijehr e ya ku di gazên egzozên otomobîlan de ye. Monoksîda karbûnê oksîjenê dehf dide derve û hin ji cihê wê di nav xwînê de digire. Îca kêmasiya oksîjenê peyda dibe. Zarokê te bi qasî te monoksîda karbûnê hildikişîne hundirê xwe gava tu cixareyê dikişîni. Lê zarok nikare bi nefesê monoksîda karbûnê derxîne derve, lê divê ew bi rêya rêviya hevalbiçûkê û hevalbiçûkê xwe jê xelas bike. Jê re demekê dirêjtir lazîm e. Heger tu di rojê de gelek caran cixareyê bikişîni, hingî monoksîda karbûnê her dem di xwîna zarokê te de heye û ew dibe sebeba kêmasiya berdewam ya oksîjenê.

NÎKOTÎN

Nîkotîn ya ku bi rêya cixarekişandinê yan birnotîkişandinê diçe nav laşê te rehên xwînê teng dike. Ev rewş di hevalbiçûkê de jî ya ku tije rehên xwînê ye peyda dibe. Gava rehên xwînê di hevalbiçûkê de teng dibin, zarok hem oksîjen û hem xwarinê kêmîr distîne.

CIXAREKIŞANDINA PASÎV

Heger tu hamîle bî, xwe ji cihên dûman û dûkelê tûtînê dûr bike. Rîsk û xeteriya zarokjiberçûnê li ba wan jinan yê ku hevjinên wan cixarekêş in zêdetir e.

PIRS Û BERSIV

RÎSKÊN [XETERIYÊN] CIXAREKIŞANDINÊ DI DEMA HAMÎLEBÛNÊ DE ÇI NE?

EZ FAKTA Û AGAHDARIYAN DIXWAZIM.

Heger dayik di dema hamîlebûnê de cixareyê bikişîne, rîska peydabûna aloziyan - wek zarokjiberçûn, veqetîna hevalbiçûkê, zarokê ku di dema jidayikbûnê de mirî ye, zayîna pêşwext, wezîna jidayikbûnê ya daketî û têkçûnên mîna qelişîna pehnika devî yan çeneyê yan lêvê - zêde dibe. Mîmkî e eleqeyeka seqetiyên wek pêloqî û qîsûrên dilî jî bi cixarekişandinê ve hebe. Zarokên nûjidayikbûyî yê ku dayikan wan di dema hamîlebûnê de cixare kişandibe jî zarokên ku dayikên wan cixare nekişandibe naziktir in û bêtir tûşî nexweşiyên dibin. Rîska mirîna jî nişka ve ya zarokê nûjidayikbûyî sêcarî zêdetir e. Peydabûna êşa şekirê yan qelewiye jî li ba zarokên weha belavtir e.

Û RÎSKÊN KIŞANDINA BIRNOTIYÊ [SNUSÊ] ÇI NE?

Heger dayik di dema hamîlebûnê de birnotiyê [snusê] bikişîne, rîska zarokjiberçûnê, zayîna pêşwext, wezîna jidayikbûnê ya daketî, preeklampsiyê [bilindbûna tensyona/zexta jina hamîle di destpêka hamîlebûnê de] û qelişîna pehnika devî yan çeneyê yan lêvê zêde dibe.

MIN CIXARE DIKIŞAND GAVA ZAROKÊ MIN YÊ PÊŞTIR WELIDÎ Û EW BI TEMAMÎ SAXLEM BÛ.

Zêdebûna rîskê û xeteriyê nayê wê maneyê ku zerar digehe hemû zarokan. Lê tesîra neyîni û xerab digehe pizikî/cenîni heger dayik cixareyê bikişîne. Ew kêmîr dilive û lêdana dilê wî zêde dibe. Adeten zarokên ku di dema pizikiyê de hîni nîkotînê bûne di dema paş jidayikbûnê de qîjqîjokîtir in.

HEGER EZ CIXAREYÊ BIKIŞÎNIM, ZAROKEKÊ BIÇÛKTIR ÇÊ DIBE Û ZAROKANÎN SIVIKTIR DIBE, NE WISA?

Belê, rîsk heye ku zarok zeîf be ji ber ku xwarina pêdvî neçûye hundirê wî. Ev dikare pirsgirêkên saxlemiyê di dema jidayikbûnê de û di qonaxên jiyânê yê paştir de li ba zarokî peyda bike. Her weha, meseleya ku zarokekê biçûktir bibe sebeba zarokanîneka siviktir ne tişteke esehî û misoger e.

KURMANJI

EV 4 MEH IN EZ HAMÎLE ME. MA ÊDÎ DERENG E KU EZ DEV JI CIXAREKIŞANDINÊ BERDIM?

Ne dereng e. Ku tu dev ji tûtînê berdî feydeyên mezin digehîne te û zarokê te. Tu çi qas zûtir di dema hamîlebûnê de dev ji tûtînê berdî ew qas baştir e.

HEGER EZ DEV JI CIXAREKIŞANDINÊ BERDIM, EZ BISTRES Û ALOZ DIBIM Û EW JI BO BEBIKÊ MIN NE BAŞ E.

Lêkolîn yê ku diyar dîkin ku terkirina cixarekişandinê di dema hamîlebûnê de - tevî ku tu ji ber parêzê xwe nerehet his bikî jî - dê bixeter be tune ne. Sakîni û rehetî ya ku mimkin e tu his bikî gava tu cixareyekê dikişîni sakîniyeka derewîn e çûnkî di rastiye de tu tempoya stres û alozbûnê di laşî de zêde dikî, tensyona/zexta xwînê bilind dikî û lédana dilê zêde dikî. Her weha, tu zorkariyan li ser pizikî zêde dikî ku di netîceyê de lédana dilê wî zêdetir dibe û oksîjena xwîna wî kêmîtir dibe.

NARGÎLE ÇAWA YE?

Mimkin e kişandina nargîleyê di dema hamîlebûnê de zerarê bigehîne pizikî/cenîni û tê texmîn kirin ku ew sebeba aloziyên wek wezina jidayikbûnê ya daketî û aloziyên nefesê di dema welidînê de be.

EZ DIKARIM CIXAREYÊN ELEKTRONİK BIKIŞINIM? MIN BIHÎSTIYE KU EW BÊZERAR IN.

Cixareyên elektronîk nisbîyen berhemekê nû ye em niha nizanin ka bikaranîna wê kîjan rîsk û xeteriyan bi xwe re tîne. Heger nîkotîn di cixareyên elektronîk de hebe, ew tê wê maneyê ku kêmîtir xwarin digehe pizikî/cenîni.

JI BO TERKKIRINA CIXAREKIŞANDINÊ WEHA BIKE

Tarîxeka sekinandinê diyar bike. Biryarê bide ka tu kengê dixwazî cixarekişandinê terk bikî. Adeten hewcedariya mirovî bi hefteyekê yan duyan dibe ji bo ku mirov xwe ji terkkirina cixareyê re hazir bike, lê hin kes biryarê didin ku yekser dev jê berdin.

Di roja sekindandinê de bi yekcarî dev ji cixareyê berde. Şansa cixarekêşan yê ku bi yekcarî dev ji cixarekişandinê berdidin ku di terkkirinê de bi ser bikevin teqrîben duçarî bi qasî ya wan kesan e yê ku hewil didin hêdî hêdî bi rêya kêmkirina hejmara cixareyan cixarekişandinê terk bikin.

Tûtînê bavêje. Xwe ji cixare, qutiyên birnotiyê [snusê] û tiştên aîdî wan xelas bike.

Nerehetiya ji ber parêzê. Gava tu dev ji cixarekişandinê berdidî, mimkin e tu xwe gêj, hişbelav, nerehet û bêkêf his bikî. Ev rewş weha namîne. Ew bi piranî di rojên pêşîn de xuya dibe, paşî hêdî hêdî kêm dibe û adeten di 2-4 hefteyan de namîne.

Tedbîr. Lê bifikire ka kîjan rewş mimkin e xwasta tûtînê li ba te peyda dîkin. Ji wan rewşan yê ku te ber bi cixarekişandinê ve dibin dûr bikeve. Lin hin hîleyan bifikire gava ew dilbijîn serî hildide. Qedeheka avê, bila lîmon tê de hebe, dikare alîkariyê bike. Birnotîkêş dikare parçeyeka zencebîla ter têxe bin lêva xwe. Xwarinê bi tenzîm bixwe da rê li ber dilbijîna birçîbûnê - ya ku mimkin e wek dilbijîna nîkotînê bê his kirin - bigirî. Çalakiya fizîkî dikare xwasta nîkotînê û nerehetiya ji ber parêzê kêm bike. Tiştên bikêf bike, xwe bi tişteyê erênî û pozîtîv ve mijûl bike.

Madeyên alîkar. Dermanên ji bo terkkirina adeta cixarekişandinê nerehetiya ji ber parêzê ya di dema sekinandinê cixarekişandinê de sivik dibe û şansa biserketinê zêde dibe. Lê divê mirov di dema hamîlebûnê de di bikaranîna wan dermanan de yê ku tesîrê li pizikî/cenîni dîkin hişyar be. Heger hewcedariya te bi madeyên alîkar hebe, bi pîrik yan doktorê xwe re biaxive. Di rewşên weha de adeten dozên/mîqdarên nizm yê dermanê nîkotînê tîn tewsiye kirin û yê ku mirov dikare di rojê de li gor hewcedariyê bistîne tîn hilbijartin. Divê tu bi yekcarî xwe ji plasterên nîkotînê yê ku nîkotînê bi berdewamî didin dûr bikî.

ALÎKARIYÊ WERBIGIRE

- Pîrik yan doktorê te adeten dikare bersiva pirsên te yê derbarê tûtînê bide.
- Alîkariyê ji alîkarekê perwerdekirî yê terkkirina adeta tûtinkişandinê werbigire. Ew li piraniya navendên lînerîn û tenduristiyê hene, û mimkin e li MVC [navenda lînerîna dayikan], nexweşxane û lînerîna diranan jî hebin.
- Sluta-Röka-linjen [Xeta Cixarekişandinê-terk-bike] 020-84 00 00 şîretkarî û alîkariyê ji bo terkkirina cixarekişandinê û birnotîkişandinê belaş dide, www.slutarokalinjen.se
- Gelek kesan alîkarî bi rêya appa **Rökfri** (ya ji bo mezinan) û appa **Fimpaaa!** (ya ji bo ciwanan) wergirtiye.
- Di malpera **TobaksStopp.Nu** de, derbarê terkkirina tûtînê zêdetir bixwîne.

Agahdarî ji Psikologer mot Tobak [Derûnnasên dijî tûtînê]. Malper: psykologermottobak.org, tobaksstopp.nu
Ev namîlkok bi alîkariya aborî ya ji Daîreya saxlemiyê gelfî hatiye çê kirin.

Herêma Sörmlandê bi alîkariya Psikologer mot tobak [Derûnnasên dijî tûtînê] û Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård [Tora lînerîna saxlemiyê û ya nexweşan ya piştgirîkirina saxlemiyê] karê wergerê kiriye