الإقلاع عن التدخين.. أفضل هدية تقدمها الحامل لطفلها



استثمري حملك كفرصة ذهبية للتخلص منه

هل أنتِ حامل ومدمنة على السجائر؟ هل لديك الكثير من الأسئلة حول التدخين وأخطاره على المرأة الحامل؟ كيف يمكنك الإقلاع عن التدخين؟ هل المنتجات المساعدة على الإقلاع عن التدخين مضرة بصحة الجنين؟

إليك الإجابات عن كل هذه الأسئلة وغيرها.

الحمل والتدخين لا يمكن أن يجتمعا على خير في مكان واحد. لهذا، عليك أن تستثمري حملك كفرصة ذهبية للإقلاع عن التدخين إلى الأبد. ولكي تُعززي من حظوظ نجاحك، ابدئي بالعثور على أجوبة لأكثر الأسئلة انتشاراً حول التدخين خلال الحمل. التدخين والخصوبة:

ربّما تعرفين مسبقاً الأخطار العامة للتدخين على الصحة، ابتداءً من رائحة السجائر الكريهة على الملابس، وصولاً إلى ما يمكن أن يسببه من أمراض قاتلة في القلب والرئتين. وإذا كنت تدخنين وأنتِ الآن حامل أو تخططين لأن تصبحي حاملاً، فإن لديك الآن سبباً قوياً لكي تقلعي عن التدخين، فهذا الأخير يقلل من حظوظك في الحمل، كما أنّه يزيد من احتمال تعرضك للحمل خارج الرحم (وهو عندما تعشش البويضة المخَصّبة خارج الرحم، وغالباً ما يتم ذلك في قناة فالوب). التدخين والجنين:

يُعرّض تدخين المرأة الحامل جنينها لغاز أوّل أوكسيد الكربون السام، والذي يقلل كثيراً من كمية الأوكسجين التي تصل إلى الجنين. بالتالي، يعوق وصول العناصر الغذائية إلى مختلف

أنحاء جسم الجنين. من جهة أخرى، فإنّ التعرض للنيكوتين أيضاً، يزيد من معدل نبضات القلب ويقلل من حركات التنفس لدى الجنين.

ومن المشاكل الأخرى التي يمكن أن تحدث أثناء الحمل بسبب تدخين المرأة الحامل نذكر:

- النزيف المهبلي.

- مشاكل في المشيمة مثل المشيمة المتقدمة (عندما تغطي المشيمة عنق الرحم جزئياً أو كلياً)، أو المشيمة المنفصلة (أي عندما تنفصل المشيمة عن الجدار الداخلي للرحم قبل الولادة).

- انخفاض وزن المولود.

- تمزق الأغشية قبل الأوان (وهو عندما يتمزق الغشاء المليء بالسائل الأمنيوتي الذي يحيط بالجنين، ويحميه داخل رحم أُمّه، ويتسرب منه هذا السائل قبل موعد الولادة أو قبل أن تتم المرأة 37 أسبوعاً من الحمل.

- الولادة قبل الأوان.

- التشوهات الخلقية، ومنها تلك التي تصيب القلب أو الجمجمة أو العضلات وغيرها من أعضاء الجسم.

- الاجهاض.

كما يمكن للتدخين خلال الحمل أن يؤثر سلباً في الجنين حتى بعد ولادته، وذلك بأنّ يزيد من احتمال التعرض لـ:

- متلازمة الموت المفاجئ للرضيع في المهد.

- الربو.

- مغص قولوني.

- التهابات في المجاري التنفسية.

- سمنة الأطفال.

ومن جهة أخرى، تشير بعض الأبحاث إلى أنّ التدخين خلال الحمل يمكن أن يؤثر في التطور العاطفي للطفل، وفي سلوكه وقابليّته للتعلّم، بل إنّه قد يؤثر سلباً في خصوبة الطفل مستقبلاً. التدخين السلبي:

يمكن لاستنشاق المرأة الحامل دخان سجائر شخص آخر يدخن في مكان هي موجودة فيه، أن يؤثر في صحة الجنين. فالمرأة التي لا تدخن لكنها تتعرض كثيراً لدخان سجائر الآخرين، تكون مُعرّضة بشكل أكثر للإجهاض، أو لإنجاب طفل يُعاني تشوهاً خِلقياً أو انخفاض الوزن عند الولادة. الإقلاع عن التدخين وصحة الجنين:

من المؤكد أنّه إذا كنت امرأة مدخّنة ثمّ أصبحت امرأة حاملاً، فإنّ إقلاعك عن التدخين هو

أفضل ما يمكن أن تفعليه لأجل طفلك القادم. كما أن إقلاعك عن التدخين في الأشهر الأربعة الأولى، سيزيد من حظك في الحصول على طفل وزنه طبيعي، مثل وزن أي مولود لامرأة لا تدخن. من جهة أخرى، فإنّ الإقلاع عن التدخين خلال الحمل، يمكن أن يقلل من خطر الولادة المبكرة والإجهاض ووفاة الرضيع ومضاعفات أخرى.

وإن كنت امرأة مدخنة، فإن مجرد التقليل من كمية السجائر التي تستهلكينها يومياً خلال الحمل، هو خطوة إيجابية في الاتجاه الصحيح، لكن الإقلاع التام عن التدخين، هو الشيء الذي سيكون له أثر كبير في صحتك وصحة جنينك. أفضل طريقة:

إنّ أكثر طريقة آمنة للإقلاع عن التدخين أثناء الحمل، هي أن تفعلي ذلك من دون الاستعانة بأي أدوية أو عقاير. ابدئي باستشارة طبيبك، واطلبي منه إرشادك إلى الطريق الصحيح للنجاح في ذلك، ثمّ خذي في الاعتبار النصائح التالية:

- حددي الأسباب التي دفعتك إلى اتخاذ قرار الإقلاع عن التدخين، مثلاً حماية صحة طفلك.

- تخلصي من السجائر وكل ما يتعلق بها مثلاً القدّاحة، الشيشة ومستلزماتها، سواء أكان من البيت أم المكتب أم من حقيبتك.

- تفادي المواقف التي تدفعك إلى الرغبة في التدخين.

- اقضي وقتك مع أشخاص لا يدخنون، واحرصي على الذهاب فقط إلى الأماكن التي يُمنع فيها التدخين.

- اهربي من الرغبة الشديدة في التدخين، بواسطة ممارسة رياضة الجري أو المشي، أو تناول وجبة خفيفة وصحية.

- بعد موافقة طبيبك، قومي بممارسة بعض التمارين الرياضية، لكي تساعدك في التغلب على أعراض انسحاب النيكوتين من دمك.

- احرصي على أن يكون لديك شخص تتحدثين إليه، عندما ترغبين في الحديث والفضفضة.

- احرصي على أن تضعي لنفسك هدفاً وتخصصي لنفسك جائزة عند النجاح في تحقيق هذا الهدف. مثلاً، إذا نجحت في الإقلاع عن التدخين لمدة أسبوع، استعملي النقود التي كنت ستستخدمينها في شراء السجائر لمدة أسبوع، في شراء شيء لنفسك أو للطفل، أو ضعيها في حساب توفير للطفل. منتجات الإقلاع عن التدخين:

إذا كنت ما زلت تعانين صعوبة في الإقلاع عن التدخين، اسألي طبيبك عن منتجات تعويض النيكوتين، مثل شريط النيكوتين اللاصق وعلكة النيكوتين، أو رشّاش الأنف. استعمال أيٍّ من منتجات وقف التدخين، فهي من الممكن أن تحمي طفلك من التعرض للعديد من أنواع الكيماويات التي توجد في السجائر. علماً بأنّ الكثير من منتجات تعويض النيكوتين مُتاحة في الصيدليات، من دون حاجة إلى وصفة الطبيب. وإذا اخترت أن تستعملي مثلاً الشريط اللاصق،

فقلّلي من تعريض جنينك للنيكوتين، بأن تزيلي الشريط اللاصق أثناء نومك مثلاً. ومع مرور الوقت وتراجع علامات انسحاب النيكوتين و أعراضه ومع تراجع اشتهائك للسجائر، تحدثي مع طبيبك وضعا معاً خطة مناسبة لكي تُقللي تدريجياً من استعمال المنتجات المعوضة للنيكوتين. وإذا اخترت أن تستعملي دواء لا يحتوي على النيكوتين للإقلاع عن التدخين خلال الحمل، فاعلمي أن هناك بعض الأدوية المضادة للاكتئاب، التي يمكن أن تكون واحداً من خياراتك، لكن بعد أن تتشاوري مع طبيبك حول مزايا وعيوب هذه الإجراءات في حالتك. العودة إلى التدخين بعد تركه:

يمكن أن يكون التأقلم مع إيقاع الحياة اليومية بعد وصول مولودك الجديد مرهقاً ومتعباً لأعصابك. لهذا، فإنّ الكثير من السيدات اللواتي يقلعن عن التدخين أثناء حملهنّ، ما يلبثن أن يعدن إلى التدخين بعد الولادة. والسيدات اللواتي يستسلمن، هنّ في الأغلب سيدات يوجد أفراد من عائلاتهنّ أو أصدقاء لهنّ يدخنون، فلا يحصلن على ما يكفي من الدعم الاجتماعي. وإذا أقلعت عن التدخين أثناء الحمل، فخذي في الاعتبار إمكانية أن تعودي إلى التدخين بعد ولادة طفلك، واستشيري طبيبك منذ الآن، حول كيفية حماية نفسك من العودة إلى التدخين مرة أخرى بعد الولادة.