

Imetys ja tupakointi

Tupakointi lähipiirissä on vauvalle haitallista. Altistuminen tupakansavulle, suoraan tai ai-
kuisen vaatteiden tai uloshengityksen kautta, lisää esimerkiksi vauvan infektioherkyyttä ja riskiä sairastua astmaan. Rintamaidon kautta vauvalle kulkeutuva tupakkatuotteiden nikotiini voi aiheuttaa ärtyisyyttä ja pahoinvointia sekä lisätä riskiä koliikkiin ja uniongelmiin.

Imetys kuitenkin kannattaa, vaikka imettävä vanhempi tupakoi. Imetys muun muassa vähentää lapsen infektioita ja astmariskiä. Imetys myös pienentää kätkeytyksen riskiä, joka on tupakoivien perheiden vauvoilla kohonnut. Imetyksen hyödyt kompensoivat tupakkatuotteille altistumisen haittoja, vaikka eivät niitä kokonaan poistakaan.

Nikotiini voi aiheuttaa imetykseen ylimääräisiä haasteita, koska se vähentää maitomäärää ja hidastaa herumista. Se myös kitkeröittää rintamaidon makua. Nikotiiniin lisäksi tupakassa on lukuisia muita haitallisia aineita, kuten tervaa, arseenia, lyijyä ja hääkää. Savuttomien nikotiinituotteiden käyttö ei myöskään ole haitatonta. Tupakkaan ver-



Kuva: Snikolas5/ iStock

rattuna nuuskan ja nikotiinipussien nikotiinipitoisuudet voivat olla huomattavan korkeita, ja niiden käyttötapa pitää nikotiinipitoisuuden korkeana pidempään. Myös sähkö tupakka eli vape sisältää nikotiinia ja lisäksi muita myrkyllisiä aineita.

Imetyksena voi käyttää nikotiinikorvaustuotteita tupakasta vieroittumisen tukena. Imettäville suositellaan ensisijaisesti lyhytvaikutteisia niko-

tiinikorvaustuotteita, pienimmällä mahdollisella annoksella. Eri nikotiinikorvaustuotteita ei tule käyttää samanaikaisesti, eikä korvaushoidon aikana saa käyttää tupakka- ja nikotiinituotteita. Yhteiskäyttö nostaa nikotiinipitoisuuden vanhemman veressä ja rintamaidossa erittäin korkeaksi. Lisätietoa nikotiinivalmisteiden turvallisuudesta käytöstä saat terveydenhuollosta ja apteekista. 💧

Tupakoinnin lopettaminen on päätös, jota et kadu. Lopettaminen ei kuitenkaan aina ole helppoa.

Tässä vinkkejä tupakasta vieroittautumiseen:

1. Valmistaudu lopettamiseen pohtimalla omaa tupakkariippuvuuttasi, itsellesi tärkeitä motivaatiotekijöitä ja laatimalla omannäköisesi lopettamissuunnitelma.

Pohdi ja kirjaa itsellesi ylös: Miten tärkeää tupakointi on minulle? Miksi ja millaisissa tunnetiloissa yleensä tupakoin? Mitä hyvää lopettamisesta seuraisi itselleni ja vauvalle? Näiden lisäksi suunnitelmaan kannattaa kirjata tuleva lopettamispäivä. Myös omien arvojen mukainen lista savuttomuuden hyödyistä on hyvä muistutus hetkiin, kun tupakanhimo yllättää.

2. Tavoittele savuttomuutta yhdessä puolisesi tai vaikka ystäväsi tai vanhempasi kanssa.

Yhteinen tavoite voi olla helpompaa saavuttaa ja pitää. Koko perheen savuttomuus on vauvankin etu.

3. Pyydä tukea tupakasta vieroittumiseen ja savuttomana pysymiseen neuvolasta, opiskelu- tai kouluterveydenhuollosta tai työterveys- huollosta sekä läheisiltäsi.

TOP 3 syyt lopettaa tupakointi imetyksena

- Tyytyväisempi, terveempi vauva – ja vanhempi!
- Nikotiini ei vähennä maitomäärää tai haittaa herumista
- Rintamaito maistuu paremmalle

Myös vähentäminen on iso onnistuminen!

TÄRKEÄÄ! Vähennä vauvan nikotiinialtistusta

Ajoita tupakointi tai lyhytvaikutteisen nikotiinikorvaustuotteen käyttö siihen hetkeen, kun olet juuri imettänyt.

Tupakoinnin jälkeen rintamaidon nikotiinipitoisuus nousee nopeasti korkeaksi. On suositeltavaa odottaa nikotiinipitoisuuden vähenemistä 2–3 tunnin ajan ennen seuraavaa imetystä. Sama ohje koskee nikotiinipurukumia, -suusuihkeita ja -imeskelytabletteja sekä sähkö tupakkaa.