

Ohessa kaksi eri versiota oppaasta

- Ensimmäisen version voi tulostaa yksipuolisena
- Toisen version voi tulostaa kaksipuolisena, jolloin oppaasta saa selailtavan lehtisen

Tulostettaessa varmista, että sivut tulostuvat vaakasuunnassa.

Kaksipuolisena tulostettaessa valitse tulostusasetuksista vaihtoehto:

”Käännä sivut lyhyen reunan ympäri”, ”Flip pages on the short edge”

Näin sivut tulostuvat oikein päin ja aukeamat osuvat kohdalleen.

Savuttomuus— Yksi päätös kahden puolesta



Opas nuorille raskaudenaikaisesta tupakoinnista

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa monipuolista sekä selkeästi esitettyä tietoa tupakoinnin vaikutuksista raskauden aikana kehittyvälle sikiölle sekä raskaana olevalle äidille. Kerromme tiivistetysti myös tupakoinnin lopettamiseen liittyvistä tekijöistä.

Tavoitteenamme on, että oppaan lukeminen herättäisi ajatuksia raskauden aikaisesta tupakoinnista ja motivoisi miettimään omia valintoja tupakoinnin suhteen.

Opas on osa Laurean ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä ”*Savuttomuus—yksi päätös kahden puolesta*”.

Copyright © Terveydenhoitajaopiskelijat Monika Lehtinen & Marianne Nurmi
Kuvat © Jesse Tiainen

Sisällysluettelo

Alkuraskaus

Loppuraskaus

Vaikutukset lapsen elämään

Äidin röökikroppa

Onnistu stumppaamaan!

Nappaa tästä vinkkejä!

Mistä voit saada lisätietoja?



Tupakka ja raskaus

HYVÄ TIETÄÄ

- › Tupakointi on haitallista koko raskauden ajan, mutta sen vaikutukset ovat erilaisia eri raskauden vaiheissa
- › Sikiö hyötyy jokaisesta polttamattomasta savukkeesta
- › Jos koet lopettamisesta stressiä, muista, että se ei ole läheskään yhtä haitallista sikiölle kuin tupakointi
- › Tupakoimattomuudella pystyt antamaan lapsellesi hyvät lähtökohdat

ÄIDIN TUPAKOIDESSA MYÖS SIKIÖ TUPAKOI

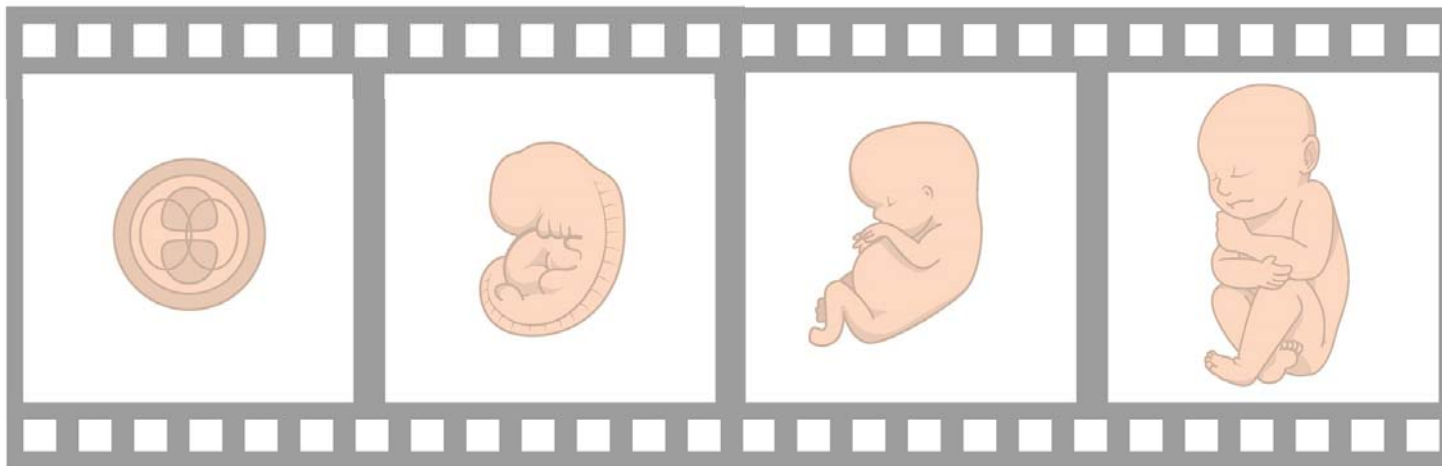
- › Tupakan nikotiini, häkä ja kemikaalit kulkeutuvat istukan kautta sikiöön. Sikiö voi saada jopa enemmän nikotiinia ja häkää kuin odotettava äiti!
- › Nikotiini ja häkä estävät sikiötä saamasta happea. Jo neljä (4) savuketta päivässä aiheuttavat sikiölle jatkuvan hapenpuutteen
- › Nikotiinin vuoksi sikiö saa vähemmän kasvulle tärkeitä ravintoaineita
- › Tupakoivilla istukka toimii huonommin
- › Tupakoivilla on tuplasti suurempi riski istukan ennenaikaiseen irtoamiseen, joka on hengenvaarallista sikiölle
- › Savukkeiden palaessa syntyy satoja erilaisia yhdisteitä, jotka lisäävät äidin ja lapsen syöpäriskiä

TUPAKOINTI HÄIRITSEE SIKIÖN ELINTEN KEHITYSTÄ

- › Sikiön aivojen kehitys häiriintyy
- › Sikiön keuhkoista kehittyvät pienemmät ja niihin voi tulla vaurioita
- › Sikiölle voi kehittyä epämuodostumia esim. sormiin, varpaisiin ja sydämeen
- › Sikiön pään kehittyminen hidastuu ja keskushermoston kehittyminen häiriintyy

TUPAKOINTI HÄIRITSEE SIKIÖN KASVUA

- › Tupakoivan äidin lapsi syntyy noin 200-300g kevyempänä. Sikiön pienempi paino ei kuitenkaan juuri helpota synnytystä
- › Sikiön pienempi paino ei selity vain rasvakudoksen vähyydellä vaan sikiön koko kehon (lihakset, luut, elimet) kasvun heikkenemisellä
- › Sikiön pieni paino johtuu siitä, että sikiö ei saa riittävästi ravintoaineita ja happea



Tupakoivilla äideillä keskenmenoja tapahtuu tupakoimattomia äitejä enemmän

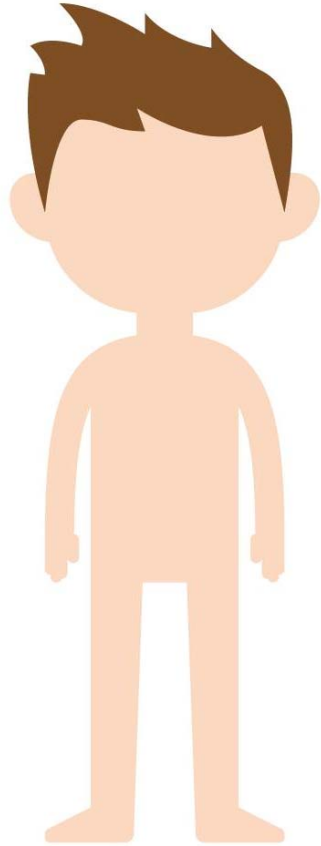
HUOM!

Myös passiivinen tupakointi on vaarallista sikiölle Raskaus on hyvä syy myös seurustelukumppanin tupakoinnin lopettamiselle.

Tupakoivien lapset syntyvät kaksi kertaa useammin ennenaikaisesti. Tämä heikentää lapsen selviytymistä, varsinkin kun tupakoivien lapset ovat muutenkin pienikokoisempia.

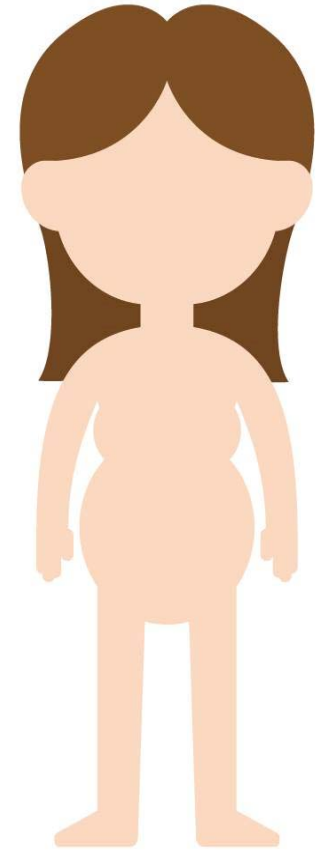
Tupakoinnille loppuraskaudessa altistuneilla lapsilla on synnyttyään vieroitusoireita nikotiinista. Vauvan vieroitusoireina voi esiintyä ärtyisyyttä, itkuisuutta sekä univaikeuksia

Vaikutukset lapsen elämään



- › Raskaudenaikaiset tupakoinnin vaikutukset voivat kestää vielä pitkään syntymän jälkeenkin:
 - › Kätkytkuolemalla tarkoitetaan vauvan äkillistä ja odottamatonta kuolemaa. Tupakointi moninkertaistaa tämän riskin!
 - › Riski vauvan koliikkiin, eli runsaaseen selittämättömään itkusuuteen, on tuplasti suurempi
 - › Lapset kärsivät enemmän allergiasta ja astmasta, koska tupakoinnille altistuneilla lapsilla vastustuskyky on heikentynyt
 - › Hengitysteiden tulehduksia voi esiintyä useammin kuin muilla lapsilla
 - › Käytöshäiriöiden sekä oppimis- ja keskittymisvaikeuksien riski lapsella lisääntyy
 - › Poikalasten hedelmällisyys voi heiketä

Äidin rökikroppa



- › Elimistö (myös sydänlihas!) kärsii hapenpuutteesta
- › Sydämen työmäärä kasvaa ja sydän käy jatkuvasti ”ylikierroksilla”
- › Ihon kunto heikkenee, rypyttyminen on todennäköisempää ja mahdollinen akne voi lisääntyä
- › Kunto ja kestävyys heikkenevät
- › Hiukset kaljuuntuvat ja harmaantuvat ennenaikaisesti. Muu karvoitus voi alkaa lisääntymään
- › Ientulehduksia esiintyy tavallista enemmän ja hampaisiin syöpyy värjäytymiä
- › Närästys lisääntyy, mikä voi raskaana ollessa tehostua entisestään
- › Raskaana olevan aamupahoinvointi voi lisääntyä

Tiesitkö, että opiskeluun liittyvien keskittymisvaikeuksien, ärtyneisyyden tai univaikeuksien taustalla voi tupakoinnilla olla suuri vaikutus?

LÖYDÄ MOTIVAATIOSI!

- › Omien motivaatiotekijöiden löytäminen on tärkeää. Näihin voi kuulua esimerkiksi sikiön sekä äidin oma terveys, parempi kunto tai rahan säästäminen. Pohdi mitä hyötyjä ja haittoja tupakoinnista seuraa.
- › Valmistaudu hankkimalla tietoa (esim. vieroitusoireet)
- › Tunnista tupakointitapasi: milloin, missä ja miksi poltat? Tupakoitko yksin vai seurassa? Milloin nautit tupakasta ja milloin se on vain tapa?
- › Kun mietit itsellesi tyypillisiä tupakointitilanteita, tunnistat riskitilanteet ja pystyt välttämään kiusaukset

ONNISTU STUMPPAAMAAN!



NIKOTIINIPURKKA VAI EI?

- › Sopii jos lopetukseen ollaan motivoituneita, fyysisten vieroitusoireiden esiintyessä tai jos savukkeita kuluu päivittäin yli 10
- › Korvaushoidoksi suositellaan lyhytaikaisia valmisteita, kuten purukumeja tai imeskelytabletteja
- › Tuotteiden määrä on suositeltavaa pitää minimissään. Hoidon kestoksi suositellaan enintään muutamaa viikkoa
- › Keskustele lääkärin kanssa ennen korvaushoitotuotteiden käytön aloitusta. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat tuotteiden ostamiseen lääkärin allekirjoittaman reseptin

JUTTELE LÄHEISILLESII

- › Kerro muille ihmisille lopettamisestasi ja pyydä heiltä tukea. Tukea voi pyytää esimerkiksi vanhemmilta, seurustelukumppanilta, kavereilta tai sisarusilta
- › Kavereilla on merkittävä rooli: he voivat kannustaa tai haitata lopettamista. Tupakoimattomana pysyminen onkin helpompaa, mikäli kaveritkaan eivät tupakoi

TIESITKÖ?

Sähkötupakka ja nuuska ylläpitävät nikotiiniriippuvuutta tupakoinnin tavoin

Savukkeita ei siis kannata korvata toisilla tupakatuotteilla

APUA AMMATTILAISILTA

- › Lääkäriltä tai terveydenhoitajalta voit saada ohjausta, tukea ja kannustusta tupakoinnin lopettamiseen. Heidän kanssaan voit keskustella muun muassa motivaatiotekijöistä ja vaikeisiin tilanteisiin varautumisesta
- › Ammattilaisten järjestämistä vieroitusryhmistä voit saada vertaistukea
- › Voit saada ohjausta myös internetistä tai puhelimesta keskustellen

MITÄ JOS RETKAHDAN?

- › Retkahdus tapahtuu yleensä sosiaalisissa tilanteissa tai stressaavan elämäntilanteen aikana
- › Älä syyllistä itseäsi tai unohda omia tavoitteitasi!
- › Voit sammuttaa sytytetyn savukkeen tai heittää pois ostetun tupakka-askin
- › Mieti ja kirjaa ylös retkahtamisen syitä sekä keinoja vastaavanlaisen tilanteen ehkäisemiseen. Vaikka retkahtaisit useamman kerran, viisastut jokaisesta lopettamisyrityksestä
- › Usko omiin kykyihisi ja mahdollisuuksiisi lopettaa!



ONNISTUMINEN!

- › On tärkeää, että pystyt nauttimaan onnistumisesta ja omista saavutuksistasi! Itsensä kehuminen ja palkitseminen sekä lopettamisprosessin aikana että sen jälkeen ovat täysin ansaittuja. Ole ylpeä itsestäsi!
- › Asioiden muuttuminen voi aluksi olla outoa, koska niihin ei vielä ole aikaisempaa rutiinia. Uuteen tilanteeseen sopeutuminen vaatiikin aikaa, vakaata motivaatiota sekä ponnisteluja

NAPPAA TÄSTÄ VINKKEJÄ!

- › Päätä päivä jolloin lopetat. Päivä ei voi olla sama, milloin päätös lopettamisesta on tehty. Voit asettaa päivän esimerkiksi viikon päähän. Suositeltavaa on, ettei elämässä ole samaan aikaan paljon muuta stressiä, esimerkiksi kokeita.
- › Kerro muille lopettamispäiväsi. Pyydä heiltä tukea.
- › Kannattaa vähentää tupakointia hiljalleen. Osta pienempiä tupakka-askeja ja vähennä paikkoja, joissa poltat.
- › Ajattele tietoisesti jokaista polttamaasi savuketta. Harkitse, tarvitseeko savuketta ylipäätään polttaa?
- › Vältä aluksi tilanteita, joissa on ollut tapana tupakoida tai tiedät toisten tupakoivan
- › Keksi tupakoinnin tilalle ajanvietettä, esimerkiksi elokuvissa käynti. Mieli musiikin kuuntelu voi auttaa rentoutumaan.
- › Mieti etukäteen käytännöllisiä ja yksinkertaisia keinoja hankaliin tilanteisiin, esimerkiksi jos joku pyytää tupakalle
- › Varaudu mahdollisiin vieroitusoireisiin tekemällä nikotiiniriippuvuudesta internetissä. Hanki tarvittaessa nikotiinipurukumeja.
- › Mieti ennakkoon tekemistä, kun tupakanhimo iskee. Keinoja voivat olla esimerkiksi syvään hengittäminen tai pähkinöiden ja purukumin syönti. Muista, että himo kestää yleensä vain muutaman minuutin!
- › Laita säästöön käyttämättömät tupakkarahat. Näillä rahoilla voit sitten palkita itsesi hankkimalla jotain, jota olet jo pitkään halunnut.
- › Juo paljon nesteitä, syö kunnolla sekä liiku ja leppää sopivassa suhteessa!

Mistä voit saada lisätietoja?

Nettisivut

- > www.stumppi.fi
- > www.fressis.fi
- > www.tuhkalapset.fi
- > www.eroontupakasta.fi

Valtakunnalliset puhelinnumerot

- > Maksuton Stumppi-neuvontapuhelin 0800 148 484 ma klo 12-20 ja ti klo 10-18

Koulusi terveydenhoitaja



Kirjallisuutta

- > Allen, C. 2015. Stumppaa tähän. Helsinki: Bazar.
- > Vierola, H. 2010. Hapekasta odotusta : virtaa vauvaan ja vanhempiin. Helsinki : Arktinen Banaani.
- > Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Helsinki: Tietosanoma.

Mistä voit saada lisätietoja?

Nettisivut

- > www.stumppi.fi
- > www.fressis.fi
- > www.tuhkalapset.fi
- > www.eroontupakasta.fi

Valtakunnalliset puhelinnumerot

- > Maksuton Stumppi-neuvontapuhelin 0800 148 484 ma klo 12-20 ja ti klo 10-18

Koulusi terveydenhoitaja

Kirjallisuutta

- > Allen, C. 2015. Stumppaa tähän. Helsinki: Bazar.
- > Vierola, H. 2010. Hapekasta odotusta : virtaa vauvaan ja vanhempiin. Helsinki : Arktinen Banaani.
- > Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. Helsinki: Tietosanoma.



Savuttomuus— Yksi päätös kahden puolesta



Opas nuorille raskaudenaikaisesta tupakoinnista

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa monipuolista sekä selkeästi esitettyä tietoa tupakoinnin vaikutuksista raskauden aikana kehittyvälle sikiölle sekä raskaana olevalle äidille. Kerromme tiivistetysti myös tupakoinnin lopettamiseen liittyvistä tekijöistä.

Tavoitteenamme on, että oppaan lukeminen herättäisi ajatuksia raskauden aikaisesta tupakoinnista ja motivoisi miettimään omia valintoja tupakoinnin suhteen.

Opas on osa Laurean ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä ”*Savuttomuus—yksi päätös kahden puolesta*”.

Copyright © Terveydenhoitajaopiskelijat Monika Lehtinen & Marianne Nurmi
Kuvat © Jesse Tiainen

Sisällysluettelo

Alkuraskaus

Loppuraskaus

Vaikutukset lapsen elämään

Äidin röökikroppa

Onnistu stumppaamaan!

Nappaa tästä vinkkejä!

Mistä voit saada lisätietoja?



NAPPAA TÄSTÄ VINKKEJÄ!

- › **Päätä päivä jolloin lopetat.** Päivä ei voi olla sama, milloin päätös lopettamisesta on tehty. Voit asettaa päivän esimerkiksi viikon päähän. Suositeltavaa on, ettei elämässä ole samaan aikaan paljon muuta stressiä, esimerkiksi kokeita.
- › **Kerro muille lopettamispäiväsi.** Pyydä heiltä tukea.
- › Kannattaa vähentää tupakointia hiljalleen. Osta pienempiä tupakka-askeja ja vähennä paikkoja, joissa poltat.
- › Ajattele tietoisesti jokaista polttamaasi savuketta. Harkitse, tarvitseeko savuketta ylipäätään polttaa?
- › Vältä aluksi tilanteita, joissa on ollut tapana tupakoida tai tiedät toisten tupakoivan
- › **Keksi tupakoinnin tilalle ajanvietettä,** esimerkiksi elokuvissa käynti. Mieli musiikin kuuntelu voi auttaa rentoutumaan.
- › **Mieti etukäteen käytännöllisiä ja yksinkertaisia keinoja hankaliin tilanteisiin,** esimerkiksi jos joku pyytää tupakalle
- › **Varaudu mahdollisiin vieroitusoireisiin** tekemällä nikotiiniriippuvuudesta internetissä. Hanki tarvittaessa nikotiinipurukumeja.
- › **Mieti ennakkoon tekemistä, kun tupakanhimo iskee.** Keinoja voivat olla esimerkiksi syvään hengittäminen tai pähkinöiden ja purukumin syönti. Muista, että himo kestää yleensä vain muutaman minuutin!
- › Laita säästöön käyttämättömät tupakkarahat. Näillä rahoilla voit sitten palkita itsesi hankkimalla jotain, jota olet jo pitkään halunnut.
- › Juo paljon nesteitä, syö kunnolla sekä liiku ja lepää sopivassa suhteessa!

MITÄ JOS RETKAHDAN?

- › Retkahdus tapahtuu yleensä sosiaalisissa tilanteissa tai stressaavan elämäntilanteen aikana
- › Älä syyllistä itseäsi tai unohda omia tavoitteitasi!
- › Voit sammuttaa sytytetyn savukkeen tai heittää pois ostetun tupakka-askin
- › Mieti ja kirjaa ylös retkahtamisen syitä sekä keinoja vastaavanlaisen tilanteen ehkäisemiseen. Vaikka retkahtaisit useamman kerran, viisastut jokaisesta lopettamisyrityksestä
- › Usko omiin kykyihisi ja mahdollisuuksiisi lopettaa!



ONNISTUMINEN!

- › On tärkeää, että pystyt nauttimaan onnistumisesta ja omista saavutuksistasi! Itsensä kehuminen ja palkitseminen sekä lopettamisprosessin aikana että sen jälkeen ovat täysin ansaittuja. Ole ylpeä itsestäsi!
- › Asioiden muuttuminen voi aluksi olla outoa, koska niihin ei vielä ole aikaisempaa rutiinia. Uuteen tilanteeseen sopeutuminen vaatiikin aikaa, vakaata motivaatiota sekä ponnisteluja

Tupakka ja raskaus

HYVÄ TIETÄÄ

- › Tupakointi on haitallista koko raskauden ajan, mutta sen vaikutukset ovat erilaisia eri raskauden vaiheissa
- › Sikiö hyötyy jokaisesta polttamattomasta savukkeesta
- › Jos koet lopettamisesta stressiä, muista, että se ei ole läheskään yhtä haitallista sikiölle kuin tupakointi
- › Tupakoimattomuudella pystyt antamaan lapsellesi hyvät lähtökohdat

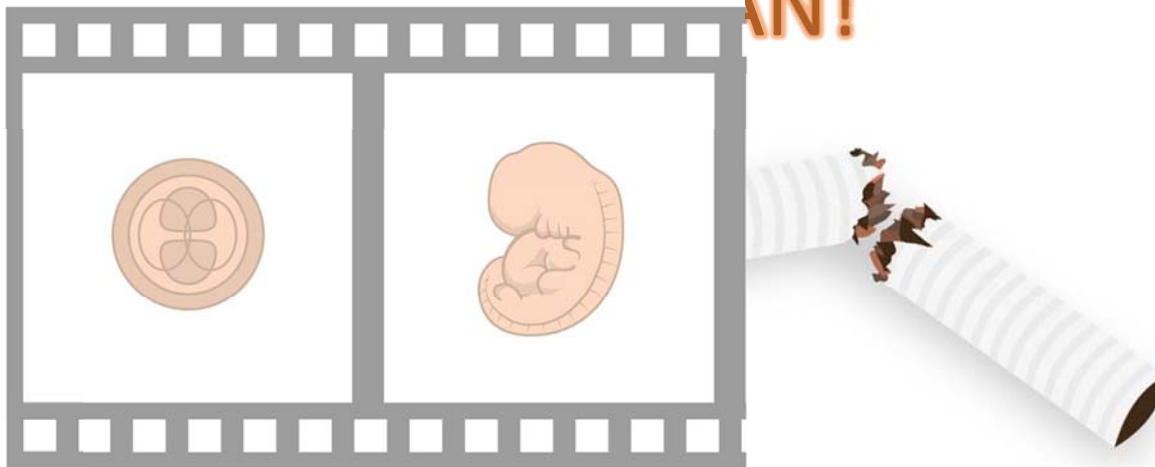
ÄIDIN TUPAKOIDESSA MYÖS SIKIÖ TUPAKOI

- › Tupakan nikotiini, häkä ja kemikaalit kulkeutuvat istukan kautta sikiöön. Sikiö voi saada jopa enemmän nikotiinia ja häkää kuin odotettava äiti!
- › Nikotiini ja häkä estävät sikiötä saamasta happea. Jo neljä (4) savuketta päivässä aiheuttavat sikiölle jatkuvan hapenpuutteen
- › Nikotiinin vuoksi sikiö saa vähemmän kasvulle tärkeitä ravintoaineita
- › Tupakoivilla istukka toimii huonommin
- › Tupakoivilla on tuplasti suurempi riski istukan ennenaikaiseen irtoamiseen, joka on hengenvaarallista sikiölle
- › Savukkeen palaessa syntyy satoja erilaisia yhdisteitä, jotka lisäävät äidin ja lapsen syöpäriskiä

Alkuraskaus

TUPAKOINTI HÄIRITSEE SIKIÖN ELINTEN KEHITYSTÄ

- › Sikiön aivojen kehitys häiriintyy
- › Sikiön keuhkoista kehittyvät pienemmät ja niihin voi tulla vaurioita
- › Sikiölle voi kehittyä epämuodostumia esim. sormiin, varpasiin ja sydämeen
- › Sikiön pään kehittyminen hidastuu ja keskushermoston kehittyminen häiriintyy



Tupakoivilla äideillä keskenmenoja tapahtuu tupakoimattomia äitejä enemmän

HUOM!

Myös passiivinen tupakointi on vaarallista sikiölle Raskaus on hyvä syy myös seurustelukumppanin tupakoinnin lopettamiselle.

JUTTELE LÄHEISILLES

- › Kerro muille ihmisille lopettamisestasi ja pyydä heiltä tukea. Tukea voi pyytää esimerkiksi vanhemmilta, seurustelukumppanilta, kavereilta tai sisarusilta
- › Kavereilla on merkittävä rooli: he voivat kannustaa tai haitata lopettamista. Tupakoimattomana pysyminen onkin helpompaa, mikäli kaveritkaan eivät tupakoi

TIESITKÖ?

Sähkötupakka ja nuuska ylläpitävät nikotiiniriippuvuutta tupakoinnin tavoin

Savukkeita ei siis kannata korvata toisilla tupakatuotteilla

APUA AMMATTILAISILTA

- › Lääkäriltä tai terveydenhoitajalta voit saada ohjausta, tukea ja kannustusta tupakoinnin lopettamiseen. Heidän kanssaan voit keskustella muun muassa motivaatiotekijöistä ja vaikeisiin tilanteisiin varautumisesta
- › Ammattilaisten järjestämistä vieroitusryhmistä voit saada vertaistukea
- › Voit saada ohjausta myös internetistä tai puhelimesta keskustellen

LÖYDÄ MOTIVAATIOSI!

- › Omien motivaatiotekijöiden löytäminen on tärkeää. Näihin voi kuulua esimerkiksi sikiön sekä äidin oma terveys, parempi kunto tai rahan säästäminen. Pohdi mitä hyötyjä ja haittoja tupakoinnista seuraa.
- › Valmistaudu hankkimalla tietoa (esim. vieroitusoireet)
- › Tunnista tupakointitapasi: milloin, missä ja miksi poltat? Tupakoitko yksin vai seurassa? Milloin nautit tupakasta ja milloin se on vain tapa?
- › Kun mietit itsellesi tyypillisiä tupakointitilanteita, tunnistat riskitilanteet ja pystyt välttämään kiusaukset

ONNISTU STUMPPAAMAAN

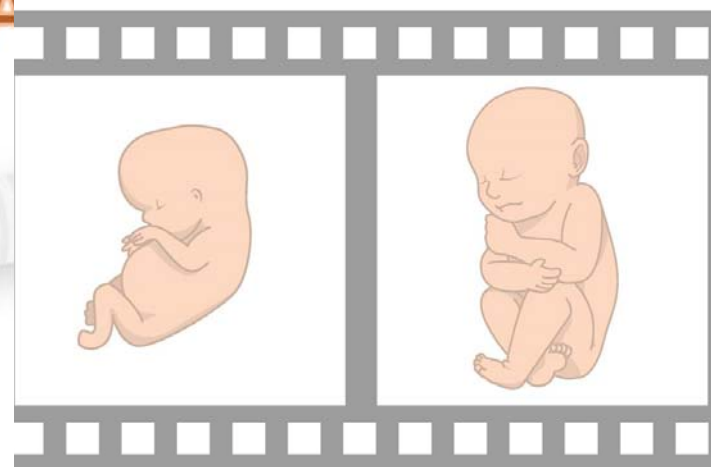
NIKOTIINIPURKKA VAI EI?

- › Sopii jos lopetukseen ollaan motivoituneita, fyysisten vieroitusoireiden esiintyessä tai jos savukkeita kuluu päivittäin yli 10
- › Korvaushoidoksi suositellaan lyhytaikaisia valmisteita, kuten purukumeja tai imeskelytabletteja
- › Tuotteiden määrä on suositeltavaa pitää minimissään. Hoidon kestoksi suositellaan enintään muutamaa viikkoa
- › Keskustele lääkärin kanssa ennen korvaushoitotuotteiden käytön aloitusta. Alle 18-vuotiaat tarvitsevat tuotteiden ostamiseen lääkärin allekirjoittaman reseptin

Loppuraskaus

TUPAKOINTI HÄIRITSEE SIKIÖN KASVUA

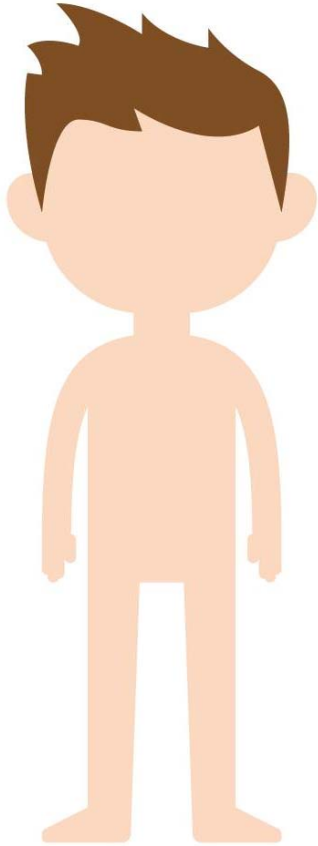
- › Tupakoivan äidin lapsi syntyy noin 200-300g kevyempänä. Sikiön pienempi paino ei kuitenkaan juuri helpota synnytystä
- › Sikiön pienempi paino ei selity vain rasvakudoksen vähyydellä vaan sikiön koko kehon (lihakset, luut, elimet) kasvun heikkenemisellä
- › Sikiön pieni paino johtuu siitä, että sikiö ei saa riittävästi ravintoainetta ja happea



Tupakoivien lapset syntyvät kaksi kertaa useammin ennenaikaisesti. Tämä heikentää lapsen selviytymistä, varsinkin kun tupakoivien lapset ovat muutenkin pienikokoisempia.

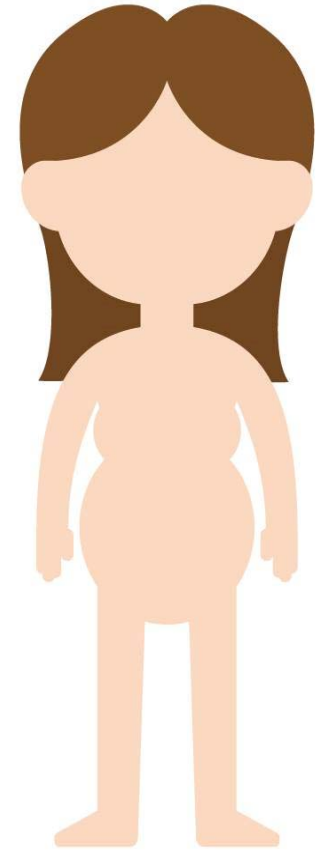
Tupakoinnille loppuraskaudessa altistuneilla lapsilla on synnyttyään vieroitusoireita nikotiinista. Vauvan vieroitusoireina voi esiintyä ärtyisyyttä, itkuisuutta sekä univaikeuksia

Vaikutukset lapsen elämään



- › Raskaudenaikaiset tupakoinnin vaikutukset voivat kestää vielä pitkään syntymän jälkeenkin:
 - › Kätkytkuolemalla tarkoitetaan vauvan äkillistä ja odottamatonta kuolemaa. Tupakointi moninkertaistaa tämän riskin!
 - › Riski vauvan koliikkiin, eli runsaaseen selittämättömään itkusuuteen, on tuplasti suurempi
 - › Lapset kärsivät enemmän allergiasta ja astmasta, koska tupakoinnille altistuneilla lapsilla vastustuskyky on heikentynyt
 - › Hengitysteiden tulehduksia voi esiintyä useammin kuin muilla lapsilla
 - › Käytöshäiriöiden sekä oppimis- ja keskittymisvaikeuksien riski lapsella lisääntyy
 - › Poikalasten hedelmällisyys voi heiketä

Äidin rökikroppa



- › Elimistö (myös sydänlihas!) kärsii hapenpuutteesta
- › Sydämen työmäärä kasvaa ja sydän käy jatkuvasti ”ylikierroksilla”
- › Ihon kunto heikkenee, rypyttyminen on todennäköisempää ja mahdollinen akne voi lisääntyä
- › Kunto ja kestävyys heikkenevät
- › Hiukset kaljuuntuvat ja harmaantuvat ennenaikaisesti. Muu karvoitus voi alkaa lisääntymään
- › Ientulehduksia esiintyy tavallista enemmän ja hampaisiin syöpyy värjäytymiä
- › Närästys lisääntyy, mikä voi raskaana ollessa tehostua entisestään
- › Raskaana olevan aamupahoinvointi voi lisääntyä

Tiesitkö, että opiskeluun liittyvien keskittymisvaikeuksien, ärtyneisyyden tai univaikeuksien taustalla voi tupakoinnilla olla suuri vaikutus?