



ZĪDAINIS UN SMĒĶĒŠANA – NESAVIENOJAMA KOMBINĀCIJA

Katrs tabakas dūms, kam tieši vai pasīvi ir pakļauts mazulis, uz jaundzimušā bezpalīdzīgo ķermenīti **atstāj krietni lielāku iespaidu nekā uz pieaugušo**.
Ja smēķēšanu neesi pārtraukusi grūtniecības laikā, tad rodi spēku to darīt tagad!

SMĒĶĒŠANA IETEKMĒ NE VIEN SMĒĶĒTĀJU, BET ARĪ MAZULI:



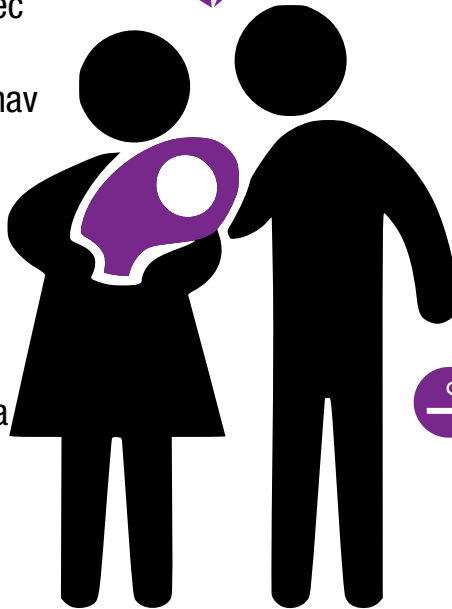
SMĒĶĒ TU – SMĒĶĒ JAUNDZIMUŠAIS

Tabakā esošais nikotīns nonāk mammas pienā piecas stundas pēc smēķēšanas. Ne vārot, ne citādi apstrādājot pienu, nikotīnu no tā nav iespējams attīrīt.



NEMIERS UN SLIKTA PAŠSAJŪTA

Mazulim, saņemot nikotīnu no mammas piena, novērojami miega traucējumi, nemiers un pastiprināts uzbudinājums, nereti arī vemšana un caureja.



PIENA ZUDUMS

Nikotīns sašaurina piena vadus un samazina piena daudzumu, tā veicinot agrīnu mazuļa atšķiršanu no krūts. Smēķējošas sievietes zīdīšanu aizvieto ar mākslīgu barošanu jau no 6 nedēļām, lai gan vislabākais, ko mazulim sniegt pirmajos sešos viņa dzīves mēnešos, ir mammas piens.



DAŽĀDAS SLIMĪBAS

Smēķējošu vecāku mazuļiem bieži novēro elpošanas ceļu saslimšanas, bronhiālo astmu, kā arī dažāda veida alerģiju izpausmes.



JAUNDZIMUŠO PĒKŠŅĀS NĀVES SINDROMS

Pasīvā smēķēšana ir cieši saistīta ar jaundzimušo pēkšņās nāves sindromu. Cigarešu dūmi ietekmē mazuli pat tad, ja mamma, tētis vai mazulim tuva persona smēķē citā telpā vai, piemēram, pagalmā jaundzimušā klātbūtnē.

Tabakas dūmos ir vairāk nekā **4000 dažādas ķīmikālijas**, ieskaitot īpaši bīstamās – cianīdu, nikotīnu un oglekļa monooksīdu. Vismaz 60 no savienojumiem, kas rodas smēķēšanas rezultātā, tiek uzskatīti par kancerogēniem jeb vēzi izraisošiem. Kaitīgās vielas saglabājas arī smēķētāja elpā, iesūcas drēbēs un rotaļlietās, ar ko vēlāk spēlēsies mazulis.

**Tev ir iespēja – pārtraukt smēķēt
un dāvināt mazulim
iespēju izaugt veselam!**

RP SIA "RĪGAS DZEMDĪBU NAMS"

Miera iela 45, Rīga

T. +371 67011225, www.rdn.lv

[dzemdibunams](https://twitter.com/dzemdibunams)

[dzemdibunams](https://www.facebook.com/dzemdibunams)