

Påverka själv din hälsa under din graviditet

## Tobak under din graviditet

Vi pratar om levnadsvanor med alla blivande mammor, då dina levnadsvanor alltid är viktiga under en graviditet. Den gravida kvinnans kostvanor, dryckesvanor, tobaksvanor och fysiska aktivitetsnivån spelar roll gällande både din egen hälsa, men även fostrets nuvarande och framtida hälsa. Vi vet även att dina levnadsvanor påverkar ditt mående under graviditeten och under din förlossning.

### Tobak under graviditeten

Som gravid rekommenderas du att helt avstå från tobak och nikotin (rökning, snusning, vattenpipa och e-cigarett) under hela graviditeten.

Utöver de vanliga riskerna som du utsätts för vid tobak- och nikotinanvändning, så påverkas även fostret av detta under en graviditet. Nikotin orsakar de flesta riskerna för fostret och därför är det lika illa att snusa under graviditeten som att röka cigaretter. Nikotinet gör att blodet flödar sämre i livmodern och moderkakan. Det gör att fostret får mindre syre och mindre näring och inte kan växa som det ska.

Tobaksrök innehåller kolmonoxid. Detta ämne blockerar de röda blodkropparna och minskar därmed kroppens förmåga att ta upp syre, vilket gör det svårare för hjärtat att arbeta och även det ger sekundärt en försämrad cirkulation. Fostrets blod tar upp dubbelt så mycket kolmonoxid som du själv. Giftet stannar dessutom kvar längre hos fostret.

### Risker

- Förlossningen kan starta för tidigt (ökad risk för att barnet får svårigheter med motorik, syn, hörsel, beteende, koncentration och inläring bl.a.).
- Moderkakan kan lossna för tidigt.
- Du har en ökad risk för att få missfall eller att fostret dör i magen.
- Barnet har en ökad risk att dö i plötslig spädbarnsdöd.
- Tobak ökar risken för att barnet ska bli tillväxthämmat.

### TIPS till att sluta använda tobak:

- Bestäm ett datum som du ska sluta
- Ta bort tillgången till tobaken i din miljö
- Hitta strategier för att avled suget från rökning/snusning, t ex drick ett glas vatten, ta en frukt eller ring en vän.

### Tips på appar för förändring av levnadsvanor

**Kost och träning:** Wellobe, Fat Secre och Lifesum

**Rökning:** Rökfri

Önskar du mer stöd i att sluta använda tobak kan du kontakta din vc för att komma i kontakt med en tobakavvänjare och/eller läsa på 1177 under- tobak och graviditet

Källor: 1177 vårdguiden-Tobak och graviditet