

## Stručný návod usnadňující odvykání

- Zaznamenejte si všechny důvody proč přestat kouřit.
- Zjistěte si, při jakých situacích kouříte a připravte si, co budete dělat, až odložíte cigarety
- Určete si přesný den, kdy s kouřením skončíte.
- Vyhýbejte se místům a lidem, které máte s kouřením spojené
- Kontaktujte odborníka, jestli je pro Vás vhodné používat nikotinové žvýkačky, náplasti a jiné prostředky proti odvykání kouření. S jejich případným užíváním by bylo vhodné přestat v polovině těhotenství. Existují poradny pro odvykání kouření, kde Vám zajistí poradí a pomůžou.

Zbavení se závislosti na cigaretách může být obtížné a nese sebou nepříjemné stavy a problémy spojené s odvykáním. Abstinence příznaky jsou známka, že se tělo zbavuje drogy, na kterou si zvyklo a nijak odvykajícího kuřáka neohrožují. Nejdůležitější je plně si uvědomit důvody, proč je důležité přestat kouřit. Čím silnější je motivace, tím snáze se abstinence příznaky překonají. Budoucí maminka by se měla upnout na radost z mateřství a najít tak v sobě sílu skončit se závislostí. Co víc může svému dítětku dát, než zdraví a sílu pro dlouhý život, který má před sebou.

Je opravdu důležité v těhotenství přestat kouřit. A pokud zjistíte, že to sama nezvládnete, klidně navštivte odborníka. Existují poradny pro odvykání kouření, kde vám zajistí poradí a pomůžou.

## Užitečné odkazy:

[www.dokurte.cz](http://www.dokurte.cz)

<http://www.szu.cz/czpz/>

Knižních titulů není příliš, zaujmout by mohly „Jak přestat kouřit“ MUDr. E. Králíkové a MUDr. J. Kozáka nebo „Deset osvědčených způsobů, jak přestat kouřit“ PhDr. V. Budinského. Přímě těhotným ženám je určena brožura „Zdravé těhotenství – zdravé dítě“, o kterou můžete požádat sama nebo prostřednictvím svého gynekologa Ústav preventivního lékařství Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně.

**Autorka**  
Bc. Miroslava Skývová, DiS.  
**Recenze**  
prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.

**Grafická úprava**  
Michal Janus, Graphis DTP studio

**Odpovědný redaktor**  
Renata Beranová

Tento leták byl vydán za finanční podpory dotačního programu Ministerstva zdravotnictví ČR „Národní program zdraví – programy podpory zdraví 2006.“

Vydalo Ministerstvo zdravotnictví ČR 2006  
Připravil Státní zdravotní ústav  
Vytiskl Geoprint, s. r. o., Krajiňská 1110, Liberec  
1. vydání, Praha 2006

# Kouření a těhotenství



Těhotenství patří k nejvýznamnějším obdobím života každé ženy. Na průběh a výsledek těhotenství mají kromě zdravotní péče výrazný vliv také faktory životního stylu jako je vyvážená a pestrá strava, přiměřená pohybová aktivita, konzumace alkoholu a zejména kouření. Období těhotenství se tak stává ideálním časem, kdy by se měli žena – kuřačka a v ideálním případě i její partner – budoucí otec, rozhodnout přestat kouřit a změnit svůj nesprávný životní styl. Čím dříve tak učiní, tím více získají nejen pro své zdraví ale zejména pro zdraví svého budoucího dítěte.

