

MAMINKO, TATÍNKU,

VÁŠE DĚTI VÁS PROSÍ:



Sladkosti

- Nahráďte je ovocem a zeleninou. Vhodné jsou zejména banány, jablka, kiwi, grepy, karotka, celer.
- Žvýkejte žvýkačky bez cukru.

Tělesná aktivita

- Dávejte přednost pěší chůzi před používáním tramvaje, metra, autobusu nebo osobního vozu.
- Nejezděte výtahem; kdykoliv je to možné, chodte raději po schodech.
- Navykněte si v pracovní dobu cvičit.
- Chodte se svým dítětem často na procházky.

A co kouřící přátelé?

Máte pravdu, že kuřáci mívají častěji přátele a známé, kteří také kouří. Rozhodnete-li se přestat kouřit, pak by bylo dobré vypořádat se s problémem kouřících přátel a příbuzných.

Máte řadu možností

- Požádejte je, ať nekouří v přítomnosti vaší a vašeho dítěte.
- Vysvětlete jim, že uznáváte jejich právo kouřit, ale že jejich kouření škodí vašemu dítěti a dělá vám obtíže při splnění vašeho odhodlání s kouřením skoncovat. Jistě budou mít pro vaše důvody pochopení.
- Nabídněte přátelům občerstvení.
- Zaměsnejte jejich ruce; jistě rádi pochovají vaše dítě nebo vám s něčím pomohou.
- Odejděte z místa, kde se kouří.

Připravte se změnit své chování

- Sledujte, kdy máte na cigaretu chuť, ve kterých situacích si vzpomenete, že byste si mohla zakouřit.
- Pak se rozhodněte, co budete dělat místo kouření, abyste se cítila dobře.
- Pokud se vám přes všechny vaše snahy nedaří s kouřením přestat, požádejte o radu svého lékaře, vyzkoušejte žvýkačky i náplasti NICO-RETTE nebo navštivte poradnu pro odvykání kouření, kde vám odborníci rádi pomohou.



Autorka doc. MUDr. Drahošlava Hrubá, CSc.

Recenze doc. MUDr. Hana Provazníková, CSc.

Kresby © Lydie Hladíková

Grafická úprava Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

v nakladatelství JUDr. František Talián - FORTUNA, Jungmannova 7, Praha 1

Vytkl ALCOR, Klapkova 2, Praha 8

1. vydání, Praha 1998

Neprodejné

Být nastávající maminkou nebo se starat o právě narozené dítě bývá náročné. Můžete se cítit unavená, nervózní, plná napětí. Bohužel, některé maminky se pokoušejí uvolnit se pomocí cigarety.

Mnohdy si ani neuvědomují, že jejich kouření je velkým nebezpečím i pro dítě. Přestat kouřit nebo nezačínat znovu je významná věc, kterou můžete udělat pro sebe a pro své dítě.



Cigarety vám přece nemohou chutnat, víte-li, že ohrožují vás i vaše dítě! Cigarety za vás žádné problémy nevyřeší, naopak, často přivodí nenapravitelné škody. Když víte, že každá cigareta poškozuje i vaše dítě, pak vaše mateřství je nejsilnější důvod k zanechání kouření.



Maminko a tatínku, máte jedinečnou příležitost zbavit se jednou provždy závislého a rizikového chování. Vaše dítě je teď vašim mocným spojencem. Odměňte se mu tím, že nebudete ohrožovat jeho zdraví, odpuzovat ho zápachem z úst a šatů a že mu nebudete špatným příkladem. Výchova nápodobou je výchova přirozená a účinná.



Jedovaté chemické látky z tabákového kouře nepříznivě ovlivňují vývoj plodu. Ten není dostatečně zásobován živinami a kyslíkem. Může dojít k samovolnému potratu, předčasnému porodu či úmrtí novorozence. Narozené dítě mívá nižší porodní váhu.

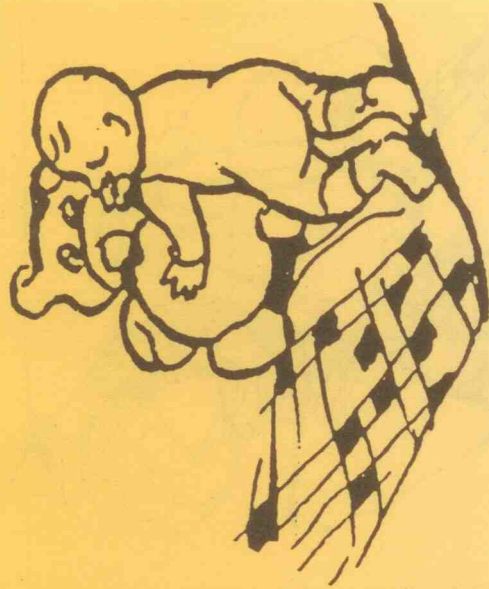
Kdyby dítě v matčině lůně mohlo mluvit, řeklo by: Maminko, nekuř!

Kouříš-li ty, musím kouřit i já přesto, že nechci.

Uhas svou cigaretu navždy!

Nedovol, aby ostatní kouřili tam, kde jsme my dva!





MIĚJTE NÁS RÁDI,

NEKURŤTE!

Proč se maminky uchylují k cigaretě?

- Jsou nejspíše v péči o dítě, mají obavy, zda si počínají správně.
- Jsou unavené. ● Mají hlad. ● Cítí se osamělé. ● Nudí se.
- Navštěvují se se sousedkami-matkami, které také kouří. ● Mají špatnou náladu. ● Mají depresi. ● A nebo všechno dohromady.

Máte obavy, že to bez cigaret nezvládnete?

Nebojte se, je mnoho činností, které vám pomohou splnit vaše rozhodnutí nekouřit.

- Cvičte, zaměřte se nějakou činností. ● Povídejte, hrajte a zpívejte si s dítětem. ● Chodte s dítětem na procházky.
- Dopřejte si horkou koupel nebo sprchu. ● Zdřimněte si, když dítě usne. ● Požádejte o pomoc partnera. ● Svěťte se přátelům, požádejte je o radu.

Máte obavy, že ztloustnete?

Čím to je, že ti, co přestanou kouřit, přiberou na váze?

Protože víc jedí

- Jídlo po odložení cigaret vám víc chutná a taky lépe voní.
- Buňky otupené cigaretovým kouřem znovu nabývají původní funkční schopnosti. ● Jrdlem také zaháníte chuť na cigaretu.
- Jídlo pomáhá zdlouhat ty situace, při kterých jste si dříve zapalovala cigaretu.

Protože jedí víc sladkostí

● Jak ukazují poslední výzkumy, u lidí, kteří zanechají kouření, se rozvíjí neodolatelná chuť na sladké. Je tedy třeba dávat přednost takovým sladkým potravinám, které nejsou bohatým zdrojem energie.

Protože se změni využívání látek v těle

- Po zanechání kouření začne tělo znovu hospodárněji využívat energii z potravy a ukládat ji do zásoby.
- Celá vaše složitá trávicí a zažívací soustava znovu začíná správně rozlišovat a vsřebávat to, co tělo potřebuje a odmítat a vylučovat nepotřebné.

Dá se s tím vůbec něco dělat? Ale ovšem, poradíme vám.

Pití

- Vypijte sklenku vody nebo nízkokalorického nápoje (light) před každým jídlem. ● Pijte pokaždé, když pocítíte hlad. Tekutiny také pomáhají vyplavit nikotin z těla.

Jídlo

- Dávejte přednost rybám a kuřecímu masu. ● Nepřipravujte maso smažením; lepší je vaření či dušení. ● Jezte celozrnné pečivo, vyběřte si mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku. ● Berte si menší porce. ● Jezte pomalu.

