

SÅ HJÄLPER DU EN MAMMA ATT SLUTA RÖKA

Fråga

Även om det kan kännas svårt att tala om rökningen, ta ändå upp frågan. Fråga också om snus och e-cigarett. Enligt undersökningar vill mammorna att rökningen diskuteras.

"Vilka tankar väcker din rökning hos dig?"

Hur starkt är ditt nikotinberoende?

Hur snart efter det att du vaknat på morgonen röker du din första cigarett?

- A** inom 6 min (3 p.) **B** 6-30 min (2 p.) **C** 31-60 min (1 p.) **D** efter 60 min (0 p.)

Hur många cigaretter röker du per dag?

- A** mindre än 10 (0 p.) **B** 11-20 (1 p.) **C** 21-30 (2 p.) **D** mer än 30 (3 p.)

Tolkning: Lågt 1 p., Måttligt 2 p., Starkt 3 p., Mycket starkt beroende 4-6 p.

Diskutera rökningens inverkan på mammas och barnets hälsa

"Berätta vad du vet om rökningens inverkan på fostret/babyn, så talar jag inte om sådant som du redan vet."

Tobak innehåller skadliga ämnen som tränger igenom moderkakan och försämrar fostrets syretillförsel. **Rökstopp har konstaterats vara till klar nytta för fostret.**

- Risken för missfall och för tidig förlösning minskar
- Den skadliga inverkan av tobak och nikotin på fostrets tillväxt och utveckling minskar
- Plötslig spädbarnsdöd förhindras

Skadeverkningar av tobak efter barnets födelse

- Den nyfödda har abstinensbesvär: retlighet, gråt och en förhöjd risk för kolik
- Problem med amningen och mjölkutsöndringen
- Barnet löper större risk för övervikt och astma
- Bland barn som utsätts för tobaksrök under de första levnadsåren förekommer mer luftvägsinfektioner än bland andra barn

MOTIVERA OCH UPPMUNTRA TILL RÖKSTOPP

Det är viktigt att mamman talar om sin rökning

- 1) Hur viktigt är rökning för dig?
(följdfråga som stöd för reflektionen: "du svarade 5, varför inte 3?")



- Hur säker är du på att du kan sluta röka?
(följdfråga som stöd för reflektionen: "du svarade 6, varför inte 4?")



Fråga hurdant stöd mamman önskar få på rådgivningen.

- 2) Fråga om tidigare försök att sluta röka. Varför och hur lyckades du? Varför misslyckades försöket och hur tar du det i beaktande när du försöker på nytt?
- 3) Diskutera tidpunkten för rökstoppet.
- 4) Du kan använda en kolmonoxidmätare för att motivera alla rådgivningsklienter.
- 5) Gå igenom vilka olika typer av hjälp det finns för att sluta röka (nikotinpreparat, webbplatser, mobilappar, individuell handledning, grupper).
- 6) Anteckna mammans och pappans rökning och gör upp en vårdplan.
- 7) Återuppta frågan vid nästa besök: gå då igenom vad som diskuterades och vilka planer gjordes upp senaste gång.
- 8) Ge också positiv feedback och kom ihåg betydelsen av icke-verbal kommunikation och kroppsspråk. Lägg också märke till hur mamman kommunicerar känslor.
- 9) **Om mamman INTE är motiverad att sluta röka:**

"Jag är beredd att hjälpa dig, om du vill behandla frågan. Vad borde hända för att du ska överväga att sluta? Om du vill får du diskutera frågan med en läkare som kan ge dig stöd."



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD

I samarbete med: Filha ry, Helsingfors stad, Finlands hjärtförbund rf, Cancerorganisationerna, Finlands ASH rf, och Mikael Ekblad, sakkunnigläkare