Επειδή σ' αγαπώ, δεν καπνίζω.

ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ
ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ MD, Ph.D, Πνευμονολόγος- Εντατικολόγος

ΑΝΔΡΙΑΝΗ ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ Νοσηλεύτρια, MSc, Ph.D

Αθήνα 2014

ΙΙΒΕΑΑ
ΙΔΡΥΜΑ ΙΑΤΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ ΑΘΗΝΩΝ

Η αλήθεια για το κάπνισμα
HEART II

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Κ. ΜΠΕΧΡΑΚΗΣ MD, Ph.D (McGill), FCCP
Αναπληρωτής Καθηγητής, Πανεπιστήμιο Harvard
Πρόεδρος της Εθνικής Επιτροπής για τον Έλεγχο του Καπνίσματος.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ 4

1. ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

1.1 Ποιες βλάβες προκαλούνται στο έμβρυο από το κάπνισμα και ποιές οι δυσμενείς επιπτώσεις του καπνίσματος στην εγκυμοσύνη; 5
1.2 Ποια είναι τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος στο έμβρυο και στη μητέρα; 6-7
1.3 Ποια τα οφέλη κατά την παιδική ηλικία από τη διακοπή του καπνίσματος των γονέων; 8
1.4 Πότε είναι η πιο κατάλληλη στιγμή για να διακόψω το κάπνισμα; 9
1.5 Εαν μειώσω αρκετά το κάπνισμα δεν αρκεί; Γιατί πρέπει να διακόψω τελείως το κάπνισμα; 9
1.6 Τα μωρά των εγκύων που καπνίζουν συνήθως ζυγίζουν λιγότερο. Άρα είναι πιο εύκολος ο τοκετός για τις μητέρες τους; 10
1.7 Θα παχύνω αν κόψω το κάπνισμα; 10
1.8 Μητρικός Θηλασμός και παθητικό κάπνισμα βρέφους 11
1.9 Το κάπνισμα και οι επιπτώσεις του στις γυναίκες 11

2. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

2.1 Σκέφτομαι για ποιους λόγους θέλω να διακόψω το κάπνισμα 12
2.2 Σκέφτομαι ποια τσιγάρα θεωρώ περισσότερο απαραίτητα 12
2.3 Αλλάζω τις καθημερινές συνήθειες μου που τις συνδύαζα με το κάπνισμα 12
2.4 Απασχολώ τα χέρια και το στόμα μου 13
2.5 Αντιμετωπίζω τα συμπτώματα στέρησης από την έλλειψη νικοτίνης 14
2.6 Αντιμετωπίζω την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα 14
2.7 Ζητώ τη συμπαράσταση του συντρόφου μου 15
2.8 Ζητώ βοήθεια από το περιβάλλον μου 15
2.9 Κάνω τον εαυτό μου να αισθάνεται καλύτερα επιβραβεύοντας τον 16
2.10 Σκέφτομαι πόσες μέρες χρειάζομαι για να προετοιμαστώ 17

3. ΤΩΡΑ ΕΙΜΑΙ ΕΤΟΙΜΗ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ 17

3.1 Ορίζω ημερομηνία διακοπής 18

4. ΥΠΟΤΡΟΠΗ 19

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 1. Οι επιπτώσεις του μητρικού καπνίσματος στην κύηση 20
Πίνακας 2. Οι επιπτώσεις του καπνίσματος της μητέρας κατά την κύηση στο παιδί που θα γεννηθεί 20
Πίνακας 4. Τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος 21

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 22-25

ΧΡΗΣΙΜΑ LINKS 26

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εγκυμοσύνη, πάνω απ' όλα είναι η χαρά μιας καινούριας ζωής που αρχίζει να υφίσταται μέσα μας. Επιθυμίες, όνειρα, σχέδια, αρχίζουν να πραγματοποιούνται. Ένα τόσο δα μικράκι, αρχίζει να ζει και να μεγαλώνει.

Η εγκυμοσύνη, είναι από τα σημαντικότερα γεγονότα στη ζωή της γυναίκας και στη ζωή της οικογένειας. Αυτό το μικράκι, που εμείς θελήσαμε να υπάρξει, αξίζει να νοιώσει τη χαρά μας, την αγάπη μας. Αξίζει τώρα, στην… πρώτη του κούνια, μέσα μας, να του εξασφαλίσουμε τις καλύτερες συνθήκες για να μεγαλώσει.

Η τρυφερότητα, η στοργή, η χαρά που νοιώθουμε γι' αυτό, είναι καλό να μας συντροφεύει και να το συντροφεύει σ' όλη την εγκυμοσύνη και μετά. Να νοιώθουμε ασφαλείς για μας και το μωρό μας. Εμείς τραγουδάμε, νανουρίζουμε από τώρα και αποφεύγουμε ότι θα μπορούσε να το βλάψει. «Δε μαστιγώνει κανείς το νερό πριν ψαρέψει». Γεμίζουμε τις ώρες με χρώματα και όχι με καπνό και κίνδυνο.

«Κοιμήσου εσύ μικράκι μου κι' εγώ θε να σου κάμω, μαλαματένια κάμαρη και μέσα να σε βάνω», λέει ένα παραδοσιακό νανούρισμα της Κρήτης. Δεν δείχνει μόνον τον πλούτο, που θέλει η μητέρα να προσφέρει στο παιδί της, αλλά και το ασφαλές περιβάλλον. Μπορούμε να του εξασφαλίσουμε μια «κάμαρη» από τώρα, χωρίς καπνούς. Συνθήκες που θα βοηθήσουν τον πιο ήρεμο ερχομό του, χωρίς κινδύνους περιγεννητικούς. Συνθήκες που θα του εξασφαλίσουν καλύτερη αναπνοή, καλύτερη καρδιακή λειτουργία, καλύτερο βάρος γέννησης, καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία.

Είναι μια υπευθυνότητα, που μεταφέρεται στα παιδιά μας και στη δική τους ζωή. Ίσως κάποτε, αν ρωτήσουν, θα ξέρουν πως η αγάπη μπορεί να αλλάξει και τις συνήθειες και τις εξαρτήσεις και τα λάθη. Ας προσπαθήσουμε να μη γίνουν αυτά οι πρώτοι παθητικοί καπνιστές, από το κάπνισμα της μητέρας, του πατέρα και κάθε καπνιστή, που έχει σχέση με το περιβάλλον τους.

Ο οδηγός αυτοβοήθειας είναι ένα εργαλείο σ' αυτή την προσπάθεια, που δεν αναβάλλεται, γιατί κάθε στιγμή αυτού του ανείπωτου γεγονότος της δημιουργίας, είναι σαν την φωτογραφία, η κάθε στιγμή δεν μεταποιείται.

Ευαγγελοπούλου Βασιλική

MD, Ph.D, Πνευμονολόγος – Εντατικολόγος

1. ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

Όταν καπνίζει η μητέρα «καπνίζει» και το έμβρυο καθώς μέσω του πλακούντα μεταφέρονται σε αυτό όχι μόνο το μονοξείδιο του άνθρακα και η νικοτίνη **[1]**, αλλά και 7.000 χημικές ουσίες εκ των οποίων οι 70 έχουν επιβεβαιωμένη καρκινογεννητική ικανότητα. **[2]**

1.1 Ποιες βλάβες προκαλούνται στο έμβρυο από το κάπνισμα και ποιές οι δυσμενείς επιπτώσεις του καπνίσματος στην εγκυμοσύνη;

Το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη είναι άλλη μια μορφή παθητικού καπνίσματος, στην έκθεση του οποίου υποβάλλεται υποχρεωτικά το έμβρυο, με αποτέλεσμα να δέχεται όλες τις επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος, που μπορεί να το οδηγήσουν ακόμα και στο θάνατο, καθώς δεν υπάρχει επίπεδο έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα που να θεωρείται ασφαλές.**[3]**

Συγκεκριμένα το κάπνισμα κατά την κύηση είναι η σημαντικότερη αιτία για τη δημιουργία επιπλοκών κατά τη διάρκεια της κύησης.**[4]** Ειδικότερα αυξάνει τη συχνότητα εμφάνισης προδρομικού πλακούντα, αποκόλλησης του πλακούντα, έκτοπης κύησης και πρόωρης ρήξης των εμβρυικών υμένων.**[5]** Επίσης, το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη έχει αποδειχθεί ότι συσχετίζεται με αυξημένα ποσοστά εμφάνισης: υπολειπόμενου βάρους γέννησης νεογνών, περιγεννητικής θνησιμότητας, με πρόωρο τοκετό **[6]** και με το σύνδρομο του αιφνιδίου θανάτου των βρεφών.**[7]** (βλ. Πίνακα 1. Οι επιπτώσεις του μητρικού καπνίσματος στη κύηση, σελ. 20)

Επιπλέον, μεγαλώνοντας αυτά τα παιδιά τα ακολουθούν διάφορα προβλήματα υγείας όπως: αναπνευστικά (π.χ. βρογχικό άσθμα, επεισόδια συριγμού) **[8, 9, 10]**, καρδιαγγειακά (π.χ. αυξημένη αρτηριακή πίεση, μειωμένα επίπεδα HDL χοληστερόλης) **[11, 12]**, διαταραχή συμπεριφοράς, ελλειμματική προσοχή και υπερκινητικότητα. **[13-19]** Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η επίδραση του καπνίσματος της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης στη γονιμότητα των αγοριών **[20]**, η εμφάνιση συγγενών ανωμαλιών **[21, 22, 23]**, καθώς και η σύνδεση του αυτισμού με το καθημερινό κάπνισμα της μητέρας στην αρχή της εγκυμοσύνης. **[24, 25]** (βλ. Πίνακα 2. Τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος, σελ. 20)

1.2 Ποια είναι τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος στο έμβρυο και στη μητέρα;

Α. Τα οφέλη για το έμβρυο είναι:

- Αύξηση της πρόσληψης οξυγόνου. Ακόμα και την πρώτη μέρα μετά τη διακοπή του καπνίσματος το έμβρυο θα αρχίσει να λαμβάνει περισσότερο οξυγόνο, με τον τρόπο αυτό βοηθείται η ανάπτυξή του.
- Αύξηση των πιθανοτήτων καλής λειτουργίας και ανάπτυξης των πνευμόνων του εμβρύου.
- Μείωση του κινδύνου για πρόωρο τοκετό.
- Αύξηση των πιθανοτήτων απόκτησης ενός υγιούς μωρού με κανονικό βάρος (βλ.Πίνακα 3 Τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος κατά την κύηση, σελ. 7).
- Αύξηση των πιθανοτήτων επιστροφής στο σπίτι ενός υγιούς παιδιού, χωρίς να παραμείνει για νοσηλεία σε κάποια μονάδα εντατικής θεραπείας.**[26, 27]** (βλ. Εικόνα 1)

Εικ.1. Νεογνό σε μονάδα εντατικής θεραπείας.

Β. Τα οφέλη για τη μητέρα είναι:

- Άυξηση της ενέργειας και βελτίωση της αναπνοής. (βλ. Πίνακα 4. Τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος, σελ. 21).
- Αποφυγή μελλοντικών προβλημάτων υγείας, που σχετίζονται με το κάπνισμα, όπως: μειωμένη γονιμότητα, πρόωρη εμμηνόπαυση και οστεοπόρωση, καρδιοπάθειες σχετιζόμενες με το αντισυλληπτικό χάπι και καρκίνο της μήτρας. **[28]** (και όλων όσων αναφέρονται στην παράγραφο 1.9 Το κάπνισμα και οι επιπτώσεις του στις γυναίκες, σελ. 11).
- Θα αισθάνεται καλύτερα, αφού έκανε αυτό που έπρεπε τόσο για το μωρό της, όσο και για την ίδια.
- Δεν θα μυρίζει καπνό ούτε το σπίτι της, ούτε η ίδια.
- Θα αποταμιεύσει τα χρήματα που ξόδευε για τσιγάρα προκειμένου να πάρει άλλα πράγματα που πάντα ήθελε. **[26, 27]**

Πίνακας 3. Τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος κατά την κύηση

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΥΗΣΗ
• **Μείωση των πρόωρων τοκετών** • **Μείωση των γεννήσεων λιποβαρών νεογνών** • **Μείωση περιγεννητικής θνησιμότητας και νοσηρότητας** **<u>Τα παιδιά αυτά μεγαλώνοντας έχουν:</u>** • **Μικρότερη ανάγκη φροντίδας υγείας** • **Πάσχουν λιγότερο από χρόνια νοσήματα** • **Έχουν λιγότερες μαθησιακές δυσκολίες**

1.3 Ποια τα οφέλη κατά την παιδική ηλικία από τη διακοπή του καπνίσματος των γονέων;

1. Το παιδί θα μεγαλώνει σε ένα ***υγιεινό περιβάλλον,*** που δεν θα το εκθέτει σε παθητικό κάπνισμα και επομένως δεν θα κινδυνεύει από άσθμα και λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού (π.χ. βρογχιολίτιδα) **[29],** στην τρυφερή αυτή ηλικία λόγω του καπνίσματος των γονέων. **[30]** Διότι η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει το βρογχικό άσθμα και τα επεισόδια συριγμού στα παιδιά και τους νέους κατά 20% τουλάχιστον. **[31]**

2. ***Δεν θα αποκτήσει λάθος πρότυπο*** το παιδί ως προς το κάπνισμα, θεωρώντας το κάπνισμα αυτονόητο, πιστεύοντας ότι πρόκειται για φυσική και αναμενόμενη συνήθεια των ενηλίκων. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι το κάπνισμα τόσο της μητέρας, όσο και του πατέρα είναι ισχυροί παράγοντες πρόβλεψης για το εάν θα καπνίσει το παιδί στο μέλλον. **[32]** Πρόσφατη έρευνα στην Ελλάδα έδειξε ότι στο 62% των νοικοκυριών ένας από τους δύο γονείς καπνίζει, ενώ στο 26% των νοικοκυριών καπνίζουν και οι δύο γονείς. Βάσει αυτού μπορούμε να συμπεράνουμε πόσο πολύ κινδυνεύουν τα Ελληνόπουλα και πόσο επιτακτική είναι η ανάγκη της διακοπής του καπνίσματος στην εγκυμοσύνη και από τους δύο γονείς, εάν είναι δυνατόν, με στόχο πάντα την αποφυγή της υποτροπής. **[33]**

1.4 Πότε είναι η πιο κατάλληλη στιγμή για να διακόψω το κάπνισμα;

Όσο πιο νωρίς διακοπεί το κάπνισμα τόσο πιο καλά για το έμβρυο και για τη μητέρα. Αλλά οποτεδήποτε και αν συμβεί αυτό κατά την εγκυμοσύνη είναι προτιμότερο από τη συνέχιση του καπνίσματος. Ποτέ δεν είναι αργά να διακόψει κανείς το κάπνισμα στην εγκυμοσύνη. **[26]** Τα μεγαλύτερα οφέλη όμως για το έμβρυο αποκομίζονται όταν η μητέρα διακόψει το κάπνισμα όσο το δυνατόν πιο νωρίς, ώστε το έμβρυο να λαμβάνει περισσότερο οξυγόνο.**[1]** Αν οι έγκυες που καπνίζουν διακόψουν το κάπνισμα κατά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, τότε τα νεογνά τους θα έχουν παρόμοιο βάρος με εκείνα των οποίων οι μητέρες δεν κάπνισαν ποτέ. **[34]**

1.5 Εαν μειώσω αρκετά το κάπνισμα δεν αρκεί; Γιατί πρέπει να διακόψω τελείως το κάπνισμα;

Η μείωση του αριθμού των τσιγάρων, αντί της πλήρους διακοπής του καπνίσματος, δεν παρουσιάζει καμία αύξηση στο βάρος γέννησης του νεογνού. **[35]** Ενώ σχεδόν άμεσα είναι τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος στην εγκυμοσύνη όσον αφορά το βάρος γέννησης του νεογνού. **[34]**

1.6 Τα μωρά των εγκύων που καπνίζουν συνήθως ζυγίζουν λιγότερο. Άρα είναι πιο εύκολος ο τοκετός για τις μητέρες τους; **ΜΥΘΟΣ 1**

Υπάρχει η λανθασμένη αντίληψη ότι το αυξημένο βάρος του νεογνού θα δημιουργήσει προβλήματα στον τοκετό και για το λόγο αυτό ορισμένες έγκυες, καπνίζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης προκειμένου να μην αυξηθεί το βάρος του νεογνού για να έχουν κατά την γνώμη τους πιο εύκολο τοκετό. Όμως αγνοούν ότι δεν είναι πάντοτε εύκολος ο τοκετός ενός λιποβαρούς νεογνού και ότι τα νεογνά αυτά αντιμετωπίζουν τόσα πολλά προβλήματα υγείας, που πολύ συχνά χρειάζεται να νοσηλευτούν σε μονάδες εντατικής θεραπείας.**[1]**

1.7 Θα παχύνω αν κόψω το κάπνισμα; **ΜΥΘΟΣ 2**

Η αύξηση του βάρους κατά την εγκυμοσύνη είναι φυσιολογική. Ούτως ή άλλως κατά την εγκυμοσύνη θα μετράται το βάρος και θα ελέγχεται η διατροφή, άρα μέσα σε αυτό το πλαίσιο μπορεί να ελέγχθεί και το κάπνισμα. **[1]** Αν λοιπόν υπάρχει ανησυχία για τα επιπλέον κιλά που μπορεί να πάρει η έγκυος διακόπτοντας το κάπνισμα, τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή να διακοπεί το κάπνισμα, καθώς το βάρος που θα πάρει δεν είναι τόσο φοβερό, όσο οι κίνδυνοι

από την συνέχιση του καπνίσματος.**[26]** Εξάλλου, αν προσεχθεί η διατροφή και αποφευχθούν τα γλυκά και οι τροφές τύπου fast food, το βάρος που θα πάρει θα είναι ελάχιστο. **[1]**

1.8 Μητρικός Θηλασμός και παθητικό κάπνισμα βρέφους.

Η αξία του μητρικού θηλασμού είναι αναντικατάστατη, για τον λόγο αυτό έχει επανέλθει σε όλες τις χώρες του ανεπτυγμένου κόσμου, ωστόσο ένα θέμα που προβληματίζει είναι το παθητικό κάπνισμα του μωρού που θηλάζει. Μικρές ποσότητες νικοτίνης εισέρχονται στο μητρικό γάλα, που προσλαμβάνει το βρέφος. **[36]** Οι μητέρες που καπνίζουν συνηθίζουν να απογαλακτίζουν τα νεογνά τους νωρίτερα. Ο πρόωρος αυτός απογαλακτισμός συσχετίζεται με διαφορές στη μητρική συμπεριφορά και στη συμπεριφορά των νεογνών, ενώ πιθανολογείται ότι το κάπνισμα ευθύνεται για τον πρόωρο απογαλακτισμό λόγω της μειωμένης ποσότητας γάλακτος. **[37]**

1.9 Το κάπνισμα και οι επιπτώσεις του στις γυναίκες.

Εκτός από τις επιπτώσεις του καπνίσματος στο έμβρυο και στην έκβαση του τοκετού, το κάπνισμα έχει σοβαρές επιπτώσεις και στην υγεία της μητέρας. Θεωρείται πλέον ότι οι καπνίστριες κινδυνεύουν όχι μόνο από τις ίδιες ασθένειες με τους άνδρες καπνιστές, όπως χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις, καρδιοπάθειες και καρκίνο του πνεύμονα, **[38]** και από μείωση της γονιμότητάς τους **[39],** αλλά και από πρόωρη εμμηνόπαυση, η οποία είναι δυνατόν να αποφευχθεί αν γίνει διακοπή του καπνίσματος κάποια χρόνια νωρίτερα. **[40]**

Επίσης, οι καπνίστριες κινδυνεύουν από μείωση της οστικής πυκνότητας μετά την εμμηνόπαυση με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καταγμάτων σε σχέση με τις μη καπνίστριες.

Τα ποσοστά εμφάνισης καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, καθώς και άλλων καρκίνων συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου του λάρυγγα, του φάρυγγα, του παγκρέατος, του οισοφάγου, των νεφρών και της ουροδόχου κύστεως είναι ιδιαίτερα αυξημένα. **[41]**

2. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΜΑΙ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

2.1 Σκέφτομαι για ποιους λόγους θέλω να διακόψω το κάπνισμα και τους σημειώνω, ώστε να τους θυμάμαι, όταν θα είμαι έτοιμη (π.χ. για να μη γεννηθεί το παιδί μου πρόωρα). **[42]**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

2.2 Σκέφτομαι ποια τσιγάρα θεωρώ περισσότερο απαραίτητα και με ποιες συνήθειες συνδέονται (π.χ. μετά το φαγητό, όταν νευριάζω), αυτό θα με βοηθήσει όταν θα είμαι έτοιμη να διακόψω το κάπνισμα, ώστε να κάνω κάτι άλλο εκείνες τις στιγμές. **[26]**

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2.3 Αλλάζω τις καθημερινές συνήθειές μου που τις συνδύαζα με το κάπνισμα.

Εναλλακτικές προτάσεις αντικατάστασης καπνίσματος:

1. Εάν συνηθίζω να καπνίζω μετά το φαγητό, θα προσπαθήσω να σηκώνομαι αμέσως από το τραπέζι, να πηγαίνω σε άλλο δωμάτιο ή να κάνω μια βόλτα.
2. Εάν συνηθίζω να καπνίζω με τον καφέ, θα προσπαθήσω να πίνω άλλα ροφήματα (π.χ. σοκολάτα, τσάι).
3. Εάν συνηθίζω να καπνίζω βλέποντας τηλεόραση, θα προσπαθήσω να κάνω κάτι άλλο με τα χέρια (βλ. παράγραφο 2.4.), και το στόμα (π.χ. θα μασήσω μια τσίχλα, θα φάω μια καραμέλα ή ένα καρότο).
4. Εάν συνηθίζω να καπνίζω όταν θέλω να χαλαρώσω ή να κάνω ένα διάλλειμα, θα προσπαθήσω να κάνω ένα χαλαρωτικό αφρόλουτρο, να κάνω ένα περίπατο στη

φύση, να περιποιηθώ τον εαυτό μου, να κουβεντιάσω με φίλους, να διαβάσω ένα βιβλίο, να ακούσω απαλή μουσική,**[26]** να πάρω βαθιές αναπνοές (αργή εισπνοή από τη μύτη και αργή εκπνοή από το στόμα). **[43]**

Διαλέγω ποιες από τις παραπάνω εναλλακτικές προτάσεις αντικατάστασης καπνίσματος με αντιπροσωπεύουν περισσότερο και τις σημειώνω.

Αντί να καπνίζω όταν..… Θα …:

- _____
- _____
- _____
- _____

2.4 Απασχολώ τα χέρια και το στόμα μου

Στην προσπάθεια μου να διακόψω το κάπνισμα θα νιώσω πιθανόν την ανάγκη, λόγω της συνήθειας του καπνίσματος και από νευρικότητα να απασχολήσω τα χέρια και το στόμα μου. Μπορεί επίσης να νιώσω έντονη επιθυμία για 5-6 λεπτά να καπνίσω λόγω της εξάρτησης από τη νικοτίνη και σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να απασχολήσω τα χέρια μου προκειμένου να μην ανάψω τσιγάρο. **[26]**

Εναλλακτικές προτάσεις :

1. Όταν θελήσω να απασχολήσω τα χέρια μου: θα κρατήσω ένα στυλό, θα ζωγραφίσω, θα κρατήσω ένα λαστιχένιο μπαλάκι, θα κάνω μασάζ στα χέρια μου, θα διακοσμήσω το παιδικό δωμάτιο, θα μάθω πλέξιμο ή κέντημα.
2. Όταν θελήσω να απασχολήσω το στόμα μου: θα μασήσω μια τσίχλα, θα φάω κάποιο φρούτο, θα πιώ νερό ή χυμό, θα φάω μια καραμέλα ή ένα καρότο. **[26]**

Διαλέγω ποιες από τις παραπάνω εναλλακτικές προτάσεις με αντιπροσωπεύουν περισσότερο και τις σημειώνω

Αντί να κρατάω και να βάζω στο στόμα μου ένα τσιγάρο … Θα …:

- _____
- _____
- _____
- _____

2.5 Αντιμετωπίζω τα συμπτώματα στέρησης από την έλλειψη νικοτίνης

Το στερητικό σύνδρομο από τη νικοτίνη αρχίζει τις πρώτες 24 ώρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος και σταδιακά μειώνεται σε ένταση μετά από μερικές μέρες έως κάποιες εβδομάδες. Τα συμπτώματα είναι: πονοκέφαλος, ευερεθιστότητα, ανησυχία, άγχος και αύξηση της όρεξης. **[44]** Θα αντιμετωπίζω αυτά τα συμπτώματα προσπαθώντας να ηρεμίσω παίρνοντας αργά βαθιές αναπνοές και ακούγοντας απαλή μουσική. Θα καταπολεμήσω την πείνα πίνοντας αρκετό νερό και τρώγοντας αρκετά φρούτα και λαχανικά. **[45]**

2.6 Αντιμετώπιζω την έκθεση στο παθητικό κάπνισμα

1. Ζητώ από όσους καπνίζουν γύρω μου να μην καπνίζουν γιατί είμαι έγκυος.
2. Ζητώ από τους φίλους και τους συγγενείς μου να μην καπνίζουν στο σπίτι και στο αυτοκίνητο. **[27]**
3. Όταν βγαίνω έξω θα κάθομαι σε χώρο για τους μη καπνίζοντες. **[26]**

Η έκθεση των εγκύων μη καπνιστριών στον καπνό μειώνει το μέσο βάρος γέννησης του νεογνού κατά 33 gr ή περισσότερο, και αυξάνει κατά 22% τον κίνδυνο βάρους γέννησης νεογνού κάτω των 2.500 gr. **[46]** Επίσης, η παθητική έκθεση στον καπνό του τσιγάρου κατά την κύηση έχει συσχετιστεί με το σύνδρομο του αιφνίδιου θανάτου των βρεφών. **[47]**

2.7 Ζητώ τη συμπαράσταση του συντρόφου μου

1. Συζητώ το θέμα με τον σύντροφό μου είτε είναι καπνιστής, είτε δεν είναι, προκειμένου να συνεργαστεί και να στηρίξει με τη συμπεριφορά του την απόφασή μου.
2. Θα διαβάσουμε μαζί αυτό τον οδηγό αυτοβοήθειας για τη διακοπή του καπνίσματος έτσι ώστε να συνειδητοποιήσει και εκείνος το μέγεθος του προβλήματος και πώς μπορεί να βοηθήσει. Η καπνιστική συμπεριφορά του συντρόφου συμβάλει καθοριστικά στο αν η έγκυος θα διακόψει τελικά το κάπνισμα. **[48]**

2.8 Ζητώ βοήθεια από το περιβάλλον μου

H E L P M E !!!

- Ανακοινώνω την απόφασή μου στο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον μου, ώστε να σεβαστούν την απόφασή μου και να μην καπνίζουν μπροστά μου, αλλά και για να αισθάνομαι δεσμευμένη απέναντι στην απόφασή μου, ώστε να μην υποκύψω σε κάποια στιγμή αδυναμίας.
- Τους ζητώ να με επιβραβεύουν για την προσπάθειά μου και να είναι υπομονετικοί μαζί μου.
- Είναι πολύ σημαντικό να ζητήσω τη ***συμπαράσταση*** κάποιου ***γνωστού*** μου, που ***είτε κατάφερε να διακόψει το κάπνισμα είτε δεν έχει καπνίσει ποτέ***. Θα ήταν καλό να μιλάμε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα για αυτό το θέμα ή όταν αντιμετωπίζω κάποια δυσκολία. **[26,42]**

2.9 Κάνω τον εαυτό μου να αισθάνεται καλύτερα επιβραβεύοντας τον.

Θα αγοράσω ένα κουμπαρά και θα τον ονομάσω «κουμπαρά επιβράβευσης». Θα υπολογίσω τα χρήματα που θα συγκεντρώσω σε ένα μήνα πολλαπλασιάζοντας τα χρήματα που έδινα την ημέρα για τσιγάρα επί 30 μέρες (π.χ. 3,80 € x 30 = 114 €). Αν αυτό το ποσό δεν μου φαίνεται αρκετό για επιβράβευση, το πολλαπλασιάζω επί 12 μήνες για να βρω το ποσό που θα έχω αποταμιεύσει σε ένα χρόνο (114 € x 12 = 1.368 €). Με τα χρήματα αυτά που θα έδινα για τσιγάρα στο τέλος του χρόνου μπορώ είτε να κάνω στον εαυτό μου ένα ακριβότερο δώρο, που αλλιώς δεν θα μπορούσα πχ. να πάω ένα ταξίδι, είτε να κάνω απλά καθημερινά πράγματα που μου φτιάχνουν τη διάθεση, όπως να πάω για ψώνια, να πάω στο κομμωτήριο, να μου κάνουν μασάζ, να αγοράσω τα αγαπημένα μου λουλούδια, να πάω κινηματογράφο κτλ. Ο, τι και να επιλέξω το αξίζω!**[42]**

Κάνω την δική μου λίστα επιβράβευσης

- _____
- _____
- _____
- _____

2.10. Σκέφτομαι πόσες μέρες χρειάζομαι για να προετοιμαστώ σύμφωνα με τις οδηγίες και δίνω στον εαυτό μου το ανάλογο περιθώριο, όχι περισσότερο από μία εβδομάδα. Σε αυτό το χρονικό διάστημα αρχίζω να μειώνω σταδιακά τον αριθμό των τσιγάρων που κάπνιζα και να μεγαλώνω κατά μισή ώρα τα διαστήματα κατά τα οποία κάπνιζα. **[43]**

3. ΤΩΡΑ ΕΙΜΑΙ ΕΤΟΙΜΗ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Η υγεία του παιδιού μου και η δική μου εξαρτώνται από εμένα.

Σκέπτομαι και αποφασίζω υπεύθυνα.

Η απόφαση είναι δική μου !

ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΩ ! !

Η αγάπη μου για το παιδί μου και η θέλησή μου να είμαι υγιής στο μέλλον είναι πιο δυνατές από μια συνήθεια που έγινε εξάρτηση.

Μπορώ να διακόψω το κάπνισμα και θα το διακόψω.

3.1. Ορίζω ημερομηνία διακοπής:

Θα διακόψω το κάπνισμα στις _____/_____/_____

Την ***προηγούμενη μέρα*** από αυτή που αποφάσισα να διακόψω το κάπνισμα θα πετάξω τα τσιγάρα και τον αναπτήρα και θα ξαναδιαβάσω τον οδηγό αυτοβοήθειας ***υπενθυμίζοντας στον εαυτό μου τα εξής:***

1. Για ποιους λόγους θέλω να διακόψω το κάπνισμα.
2. Πώς θα αλλάξω τις καθημερινές συνήθειές μου, που τις συνδύαζα με το κάπνισμα.
3. Πώς θα απασχολήσω τα χέρια και το στόμα μου.
4. Πώς θα αντιμετωπίσω τα συμπτώματα στέρησης από την έλλειψη της νικοτίνης.
5. Πώς θα αντιμετωπίσω το κάπνισμα των άλλων.
6. Θα ζητήσω βοήθεια από το περιβάλλον μου και θα βρω κάποιον δικό μου πρώην καπνιστή ή μη καπνιστή, που θα με στηρίζει σε αυτή την προσπάθεια.
7. Θα κάνω τον εαυτό μου να αισθάνεται καλύτερα επιβραβεύοντας τον.**[26]**

Θα κάνω κάτι πολύ ευχάριστο τη μέρα αυτή!

Θα φροντίσω να είμαι χαλαρή αυτή τη μέρα, να πίνω αρκετό νερό, να τρώω φρούτα και λαχανικά. Να μην πιώ καφέ και ότι περιέχει καφεΐνη (πχ. αναψυκτικά τύπου cola) **[43]** και να μην επισκεφτώ μέρη ή ανθρώπους που καπνίζουν.

4. ΥΠΟΤΡΟΠΗ

Ακόμα και αν τυχόν μετά από αυτή μου την απόφαση υποκύψω στον πειρασμό και καπνίσω, δεν θα απογοητευτώ, δεν απέτυχα, έχω ήδη κάνει μεγάλη προσπάθεια και δεν θα την εγκαταλείψω. Εξάλλου πολλοί από εκείνους οι οποίοι επιτυχώς έχουν διακόψει το κάπνισμα απέτυχαν στην πρώτη τους προσπάθεια και όμως περιγράφουν αυτές τις «αποτυχίες» τους ως αξιόλογες εκπαιδευτικές εμπειρίες, οι οποίες τους βοήθησαν να επιτύχουν στην επόμενή τους προσπάθεια. **[49]**

Για αυτό, πρώτα από όλα θα πετάξω τα τσιγάρα και θα σκεφτώ ότι κατάφερα ήδη να διακόψω το κάπνισμα έστω και για λίγο, άρα αν συνεχίσω την προσπάθεια μου θα τα καταφέρω.

Θα τηλεφωνήσω στον συμπαραστάτη μη καπνιστή στην προσπάθειά μου να διακόψω το κάπνισμα και θα το συζητήσω μαζί του προκειμένου να με βοηθήσει. Έπειτα θα ξαναδιαβάσω τον οδηγό αυτοβοήθειας και θα επαναλάβω όποια οδηγία με βοηθά περισσότερο. **Τέλος, θα συνεχίσω την προσπάθειά μου ακάθεκτη σαν να μην κάπνισα. [42]**

Αξίζεις να μην καπνίζω

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 1. Οι επιπτώσεις του μητρικού καπνίσματος στη κύηση.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΚΥΗΣΗ

- Αυξημένη Περιγεννητική θνησιμότητα (150%)
- Πρόωρος τοκετός (αυξημένος κατά 15%)
- Ανωμαλίες Πλακούντα
- Έκτοπη Κύηση
- Αποκόλληση Πλακούντα
- Προδρομικός Πλακούντας
- Πρόωρη Ρήξη Εμβρυικών Υμένων

Πίνακας 2. Οι επιπτώσεις του καπνίσματος της μητέρας κατά την κύηση στο παιδί που θα γεννηθεί.

ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΥΗΣΗ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΘΑ ΓΕΝΝΗΘΕΙ

- Ενδομήτρια καθυστέρηση της ανάπτυξης
- Χαμηλό βάρος γέννησης νεογνού
- Σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου των βρεφών
- Βρογχικό άσθμα
- Διαταραχή συμπεριφοράς, ελλειμματική προσοχή και υπερκινητικότητα
- Αυτιστικές διαταραχές
- Υπογονιμότητα στα αγόρια
- Συγγενείς ανωμαλίες
- Αυξημένη νοσοκομειακή νοσηλεία
- Αύξηση καρδιαγγειακού κίνδυνου

Πίνακας 4. Τα οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος.

Μέσα σε 20 λεπτά αφότου διακόψεις το κάπνισμα……

Μέσα σε 20 λεπτά αφότου διακόψεις το κάπνισμα ξεκινά μια σειρά από αλλαγές στο σώμα σου οι οποίες συνεχίζονται για χρόνια.

20 λεπτά μετά τη διακοπή του καπνίσματος…
Οι σφυγμοί σου μειώνονται και επανέρχονται στα φυσιολογικά επίπεδα.

12 ώρες μετά τη διακοπή του καπνίσματος…
Τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα μειώνονται στα φυσιολογικά επίπεδα.

2 εβδομάδες με 3 μήνες μετά τη διακοπή του καπνίσματος…
Μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου και αρχίζει να βελτιώνεται η λειτουργία των πνευμόνων.

1 - 9 μήνες μετά τη διακοπή του καπνίσματος…
Ο βήχας και η δύσπνοια αρχίζουν να μειώνονται.

1 χρόνο μετά τη διακοπή του καπνίσματος….
Ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου μειώνεται στο μισό σε σχέση με αυτόν που έχει ένας καπνιστής.

5 χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος….
Έπειτα από 5-15 χρόνια διακοπής του καπνίσματος ο κίνδυνος εγκεφαλικού είναι ίδιος με αυτόν των μη καπνιστών.

10 χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος…
Η πιθανότητα θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα είναι η μισή από αυτή που έχει ένας καπνιστής. Ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του στόματος, του λάρυγγα του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως, των νεφρών και του καρκίνου του παγκρέατος μειώνεται.

15 χρόνια μετά τη διακοπή του καπνίσματος….
Ο κίνδυνος εμφάνισης στεφανιαίας νόσου είναι ίδιος με τον κίνδυνο που διατρέχει κάποιος που δεν κάπνισε ποτέ.

http:// www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/posters/20mins.htm

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **Expectants Mothers Guide, Smoking and Pregnancy**, 2006 (13/5/2006). http://www.**e**xpectantsmothersguide.com/library/EUSmoking.htm
2. **Be tobacco free. gov.** http://betobaccofree.hhs.gov/health-effects/smoking-health/index.html (17/05/2014).
3. **European Network for Smoking Prevention Annual Report**, Bruxelles Belgium, 2007. (http://www.ensp.org)
4. **Ershoff DH, Ashford TH, Goldenberg RL.** Helping pregnant women quit smoking: An overview. Nicotine Tob. Res 2004; 6 (2): 101-105.
5. **Castles A. Adams K, Melvin CL, Kelsch C**. Effects of smoking during Pregnancy: five meta-analyses American Journal of Preventive Medicine 1999; 16 (3): 208-215.
6. **Lumley J, Oliver SS, Chamberlain C, Oakley L**. Interventions for promoting smoking cessation during pregnancy. Cochrane Database Syst Rev 2004; 18 (4):CD001055. Review. John Wiley & Sons Ltd, Chichester, UK.
7. **DiFranza JF, Lew RA**. Effect of cigarette smoking on pregnancy complication and sudden infant death syndrome. Family Practice, 1995; 40: 1-10.
8. **Stick SM, Burton PR, Gurrin L, Sly PD, LeSoeuf PN**. Effects of maternal smoking during pregnancy and a family history of asthma on respiratory function in newborn infants. Lancet 1996; 348: 1060-1064.
9. **Dezateux C, Stocks J.** Lung development and early origins of childhood respiratory illness. Brit Med Bul 1997; 53:40–57.
10. **Hoo A, Henschen M, Dezateux C, et al.** Respiratory Function Among Preterm Infants Whose Mothers Smoked During Pregnancy. Am. J. Respir. Crit. Care Med 1998; 158 (3): 700-705.
11. **Beratis NG, Panagoulias D, Varvarigou A**. Increased blood pressure in neonates and infants whose mothers smoked during pregnancy. J Pediatr 1996; 128: 806–812.
12. **Ayer JG, Belousova E, Harmer JA, David C, Marks GB, Celermajer D S.** Maternal cigarette smoking is associated with reduced high-density lipoprotein cholesterol in healthy 8-year-old children. Eur Heart J 2011; 32 (19): 2446-2453.
13. **Browne CA, Colditz PB, Dunster KR**. Infant autonomic function is altered by maternal smoking during pregnancy. Early Hum Dev 2000; 59: 209–218.
14. **Dombrowski SC, Martin RP, Huttunen MO**. Gestational exposure to cigarette smoke imperils the long-term physical and mental health of offspring. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol 2005; 73: 170–176.

15. **Olds D.** Tobacco exposure and impaired development: A review of the evidence. Ment Retard Dev Disabil Res Rev 1997; 3: 257–269.
16. **Brennan P, Grekin E, Mednick S**. Maternal smoking during pregnancy and adult male criminal outcomes. Arch Gen Psychiatry 1999; 56: 215–219.
17. **Lambe M, Hultman C, Torrång A, MacCabe J, Cnattingius S**. Maternal Smoking During Pregnancy and School Performance at Age 15. Epidemiology 2006; 17(5): 524-530.
18. **Fergusson D, Lloyd M**. Smoking during pregnancy and its effects on child cognitive ability from the ages of 8 to 12 years. Paediatr Perinat Epidemiol 1991; 5: 189 –200.
19. **Baghurst P, Tong S, Woodward A, McMichael A**. Effects of maternal smoking upon neuropsychological development in early childhood: importance of taking account of social and environmental factors. Paediatr Perinat Epidemiol 1992; 6: 403– 415.
20. **Ramlau-Hansen CH, Thulstrup AM, Storgaard L, Toft G, Olsen J, Bonde JP**. Is prenatal exposure to tobacco smoking a cause of pure semen quality? A follow-up study. Am J Epidemiol 2007; 165 (12): 13372-9.
21. **Himmelberger DU, Brown BW, Cohen EN.** Cigarette smoking during pregnancy and the occurrence of spontaneous abortion and congenital abnormality. Am. J. Epidemiol 1978; 108 (6): 470-479.
22. **Little J, Cardy A, Munger RG.** Tobacco smoking and oral clefts: a meta-analysis. Bull World Health Organ. 2004; 82: 213–218.
23. **Man LX, Chang B.** Maternal Cigarette Smoking during Pregnancy increases the Risk of Having a Child with a Congenital Digital Anomaly. Plast Rreconstr Surg 2006; 117 (1): 301-308.
24. **Gillberg C, Wing L**. Autism: not an extremely rare disorder. Acta Psychiatr Scand 1999; 99: 399–406.
25. **Hultman CM, Sparén P, Cnattingius S.** Perinatal Risk Factors for Infantile Autism. Epidemiology. 2002; 13 (4) : 417-423.
26. **Weinfeld C**. Need help putting out that cigarette? Smoke –free families, The University of North Carolina, 2001www.smokefreefamilies.org (2/5/2006).
27. **Help For Pregnant Smokers.** Support and Advice from Your Prenatal Care Provider Public health Service (Consumer Tear Sheet) U.S.A. 2002 http://surgeongeneral.gov/tobacco/prenatal.htm (10/09/ 2006).
28. **Arborelius E, Brandell Eklund A.** Εγκυμοσύνη χωρίς καπνό –Ένας οδηγός για τις μαίες μετάφραση στα Ελληνικά Γεωργούλη-Πρωτανοταρίου Μ, Πιλάλη Μ, Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, 2000.

29. **Jones L, Hashim A, McKeever T, Cook D, Britton J, Leonardi-Bee J.** Parental and household smoking and the increased risk of bronchitis, bronchiolitis and other lower respiratory infections in infancy: systematic review and meta-analysis. Respiratory Research 2011; 12: 5.
30. **Chan-Yeung M, Dimich-Ward H.** Respiratory health effects of exposure to environmental tobacco smoke. Respirology 2003; 8:131–139.
31. **Burke H,Leonardi-Bee J, A Hashim, Pine-Abata H, Chen Y, Cook D, Britton J, McKeever T.** Prenatal and Passive Smoke Exposure and Incidence of Asthma and Wheeze: Systematic Review and Meta-analysis. Pediatrics 2012; 129: 4.
32. **Otten R, Engels R, Van de Ven M, Bricker J.** Parental smoking and adolescent smoking stages: The role of parents' current and former smoking, and family structure. Journal of Behavioral Medicine 2007; 30:143–54.
33. **Vardavas C, Athanasopoulos D, Balomenaki E, Niaounaki D, Linardakis M, Kafatos A.** Smoking habits of Greek preschool children's parents. BioMedCentral Public Health 2007; 7:112.
34. **Centers for Disease Control and Prevention** Cigarette Smoking-Attributable Mortality and Years of Potential Life Lost—United States. Morbidity and Mortality Weekly Report 1993; 42 (33): 645–649. http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/00021441.htm.
35. **US Department of Health and Human Services.** The Health Benefits of Smoking Cessation. A report of the Surgeon General. Atlanta, Georgia: Centers for Disease Control, Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 1990. http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/previous_sgr.htm
36. **Παπαγγορίου-Θεοδωρίδου Μ.** Η υγεία του παιδιού και το παθητικό κάπνισμα. Ιατρική 1988; 54 (παράρτημα): 48-50.
37. **Hopkinson JM, Schanler RJ, Fraley JK, Garza C.** Milk production by mothers of premature infants: influence of cigarette smoking .Pediatrics 1992; 90**:**934.
38. **Centers for Disease Control and Prevention.** Cigarette smoking among adults- United States 2004. Morbidity and Mortality Weekly Report 2005; 54 (44): 1121–1124 http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5444a2.htm.
39. **U.S. Department of Health and Human Services.** The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General**.** U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004. http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/index.htm

40. **MikkelsenT F, Graff-Iversen S, Sundby J, Bjertness E.** Early menopause, association with tobacco smoking, coffee consumption and other lifestyle factors: a cross-sectional study. BMC Public Health 2007; 7:149.
41. **U.S Department of Health and Human Services.** Women and Smoking: A Report of the Surgeon General 2001. Atlanta GA: U.S. Department of Health and Human Services, Public health Service, CDC, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health (5/11/2006). http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2001/index.htm
42. **Help for pregnant smokers.** Support and advice from your prenatal care provider. Consumer tear sheet, Public Health service U.S; March 2002. http://www. Sergeongeneral.gov/tocacco/prenatal.htm
43. **Windsor R**. A pregnant woman's guide to quite smoking, 5th ed. Washington. Society for Public Health Education .U.S.A; 2005.
44. **Μάνος Ν.** Βασικά στοιχεία κλινικής Ψυχιατρικής. University Studio Press, Θεσσαλονίκη 1997.
45. **Μπιλαλης Π.Γ**. Κάπνισμα και υγεία, γ΄ έκδοση . Αθήνα, 1997.
46. **Leonardi-Bee J, Smyth A, Britton J, Coleman T**. Environmental tobacco smoke and fetal health: systematic review and meta-analysis. Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed. 2008; 93 (5):F351-61.
47. **Dybing E, Sanner T.** Passive smoking, sudden infant death syndrome (SIDS) and childhood infections. Hum Exp Toxicol 1999; 18:202–205.
48. **Ευρωπαϊκή δράση για την διακοπή του καπνίσματος κατά την εγκυμοσύνη.** Συμβουλευτική για την διακοπή του καπνίσματος κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό 2000. http://www.bips.uni-bremende/euro-scip/guide_gr.pdf
49. **Knollmueller R. Stanhope R**. Public Community Health Nurses Consultant, Mosby Year Book. Ink 1997.

ΧΡΗΣΙΜΑ LINKS

1. http://smokefreegreece.gr/
2. http://www.europeanlung.org/en/projects-and-research/projects/smokehaz/home
3. http://www.erswhitebook.org/
4. http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/50-years-of-progress-by-section.html
5. https://www.acog.org/~/media/Departments/Tobacco%20Alcohol%20and%20Substance%20Abuse/SCDP.pdf

Όλες οι φωτογραφίες που χρησιμοποιούνται στον οδηγό αυτοβοήθειας προέρχονται από το διαδίκτυο. Η φωτογραφία του εξωφύλλου προέρχεται από το site boomsbeat.com