

GEBELİK VE SİGARA (1)



Hazırlayanlar

Prof.Dr. Gülümser Kublay
Do.Dr. Füsun Terziolu
Ar.Gr.Gülnaz Karatay
Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi
Hemşirelik Bölümü

ubat - 2008
ANKARA

(1) Bu kitapıktaki bilgilerin bir kısmı Ar. Gr. Gülnaz Karatay'ın doktora tez alımasında kullanılmaktadır.

Birinci Basım : Şubat 2008 / 3000 Adet

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731

ISBN : 978-975-590-247-0

**Baskı : Klasmat Matbaacılık
Matbaacılar Sanayi Sitesi 559. Sokak No: 26
İvedik Organize Sanayi Bölgesi / ANKARA
Tel: 0312 395 14 92 - Fax: 0312 395 53 90
www.klasmat.web.tr**

Bu yayını; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

SUNUŞ

Epidemik salgına dönüşerek küresel bir sorun haline gelen sigara tüketimi ve buna bağlı hastalıklar, dünyada en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Yeryüzünde her yıl milyonlarca insan sigaraya bağlı bir nedenden dolayı yaşamını yitirmesine rağmen, sigara tüketimindeki artışın gelişmiş ülkelerden gelişmekte olan ülkelere, aynı ülke içinde yüksek sosyo-ekonomik düzeyden düşük sosyo-ekonomik düzeye, erkeklerden kadınlara ve genç kızlara kayarak arttığı görülmektedir. Sigara şirketleri kadınların, “serbestlik”, “özgürlük”, “güç” gibi temalara en fazla ihtiyaç hissedeabilecekleri bir dönem olan ergenlik döneminde, sigarayı özendirilmektedirler. Kadınlarda bu dönemde gelişen sigara bağımlılığı, gebelik süresince de devam edebilmektedir.

Gebelik esnasında sigara kullanımı, hem anne hem de bebek sağlığına ciddi biçimde zarar vermektedir. Sigara intrauterin dönem, bebeklik ve çocukluk dönemlerindeki hastalık ve ölümlerin en önemli önlenilebilir nedenleri arasındadır. Gebelik esnasında sigara kullanan annelerin bebeklerinde düşük doğum kilosu, ani ölüm sendromu, bebeğin anne karnında ölmesi, ileriki dönemlerde davranışsal sorunlar görülmesi gibi pek çok sorun ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle gebelikte sigaranın bırakılması anne ve bebek sağlığı açısından son derece önemlidir.

Sigaranın, fetüs üzerinde yarattığı bu risklerden dolayı, gebelikte sigara tüketimi son 25 yıldır üzerinde önemle durulan konulardan biridir. Sigara kullanımının fetal riskleri bilimsel çalışmalarda ortaya kondukça, konu daha önemli hale gelmiş ve insanların dikkatini daha fazla çekmiştir. Bu doğrultuda gelişmiş ülkelerde, gebelerde sigara kullanımını azaltmaya yönelik müdahaleler giderek yoğunlaşırken, gelişmekte olan ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de, bu konu hala öncelikler arasında yer almaktadır. Bu yayının gebelikte sigara kullanımına ilişkin duyarlılık geliştirmesi dileğiyle, kitabı hazırlayan Sayın **Arş.Gör.Gülnaz Karatay, Prof.Dr. Gülümser Kublay ve Doç.Dr. Füsün Terzioğlu** ile çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin ÇOM
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	3
Gebelikte Sigara Kullanımı.....	7
Sigaranın Anne Karnındaki Bebek Üzerine Olan Olumsuz Etkileri	8
Sigaranın Bebeğe Verdiği Zararlar.....	9
Sigaranın Yararı Var mıdır?	12
Gebelikte Pasif Sigara İçiciliği.....	13
Gebelikte Sigarayı Bırakmanın Önemi.....	15
KAYNAKLAR	17

GEBELİKTE SİGARA KULLANMA

Kadınlarda Sigara Kullanımı

Gelişmiş ülkelerde tütün kontrolü ile ilgili uygulanan politikalara bağlı olarak sigara kullanma oranları azalırken, sigara kullanımına ilişkin herhangi bir eylem planı olmayan az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde bu oranlar artmaktadır. Sigara kullanımındaki bu artışlar, sigara şirketlerinin hedef kitle olarak gördüğü, gençler ve kadınlar arasında daha fazla olmaktadır. Özellikle reklam şirketleri sigara içen kadınların daha cazibeli ya da daha modern görüldüğü yönünde mesajlar vererek kadınlar arasında sigara içme oranlarını artırmaya çalışmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine (2005) göre, gelişmiş ülkelerde kadınların %9'u sigara içerken, gelişmekte olan ülkelerde bu oranın %22 olduğu rapor edilmektedir. Gelişmekte olan ülke statüsünde olan ülkemizde de benzer şekilde yıllar içerisinde kadınların sigara içme sayısında artış olduğu ve yaklaşık 4 kadından birinin sigara içtiği bilinmektedir.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada kadınların mesleklerine göre sigara içme sıklıkları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Grup	Sigara içme sıklığı (%)
Ev kadını	30,2
Öğretmen	53,8
Gazeteci	57,8
Doktor	33,9

Kadınlar arasında ergenlik döneminde başlayan sigara kullanma alışkanlığı, kadın evlenme çağına gelince fizyolojik ve psikolojik bağımlılığa dönüşebilmektedir. Günümüzde sigara içmenin bir hastalık türü olduğu ve bu kişilerin tedavi edilmesi gerektiği anlaşılmıştır. Sigara bağımlıları her ne kadar sigaranın kendilerini rahatlattığını, streslerini azalttığını düşünseler de bağımlı oldukları ve ancak nikotin alarak rahatladıkları için böyle düşünmektedirler.

Gebelikte Sigara Kullanımı

Kadınlarda gelişen sigara bağımlılığı çoğu zaman gebelik sürecinde de devam edebilmektedir. Sigara bağımlılığı olan kadınların %50-70'i gebelik esnasında da sigara kullanmayı sürdürmektedirler. Yurt dışında yapılan geniş çaplı bir çalışmada yaklaşık beş kadından birisinin gebe iken sigara

kullandığı belirlenmiştir. Ülkemizde yapılan çalışmalarda ise, genel olarak dört ya da beş kadından birisi gebeliğinde sigara içmektedir.

Gebelikte sigara kullanımı çoğunlukla annenin sigara içme alışkanlığını bu dönemde de sürdürmesinden kaynaklanır. Böyle bakıldığında asıl sigaranın kendisi stres ve sıkıntı kaynağı olmaktadır. Özellikle bu alışkanlık gebelik döneminde devam ettiğinde daha da tehlikeli bir hale gelmektedir.

Gebelikte sigara kullanımı hem annenin hem de bebeğin sağlığı açısından son derece zararlıdır. Sigara 4000 tane kimyasal madde içermektedir. Sigara annenin başta solunum sistemi olmak üzere kalp, damarlar ve vücudun diğer tüm organlarına zarar vermektedir.

Sigaranın bu zararlı etkileri kısa ve uzun süreli olmak üzere iki şekilde görülmektedir.

Sigaranın Gebe Kadınlardaki Fizyolojik Etkisi:

- Akciğerleri daraltarak akciğerlere daha az hava girmesine neden olur.
- Damarlar daraldığı için tansiyonu yükseltir.
- Nabızı hızlandırır.
- Bulantı ve kusmaları daha da artırır.
- Koku ve tat duygusunda azaltır.
- Çabuk yorulmaya yol açar.
- İştahsızlığa neden olur.



SİGARANIN ANNE KARNINDAKİ BEBEK ÜZERİNE OLAN OLUMSUZ ETKİLERİ

Sigaranın içinde bulunan maddelerden olan nikotin ve karbon monoksit bebek sağlığı açısından son derece zararlıdır. Bebek plasenta ve kordon aracılığıyla beslenmektedir. Sigara içen gebelerde, bebeğe yeterli miktarda oksijen taşınmadığından dolayı bebekler yeterince beslenememekte ve gelişmemektedir. Oksijen bebeklerin büyümesini ve gelişmelerini sağlayan en önemli taşıma aracıdır. Anne kanında oksijen azaldığı zaman bebeğe giden oksijen miktarı ve diğer besin öğelerinin miktarı da azalmaktadır. Dolayısıyla sigara içen annelerin bebeklerinde büyüme ve gelişme geriliği ortaya çıkabilmektedir. Sigarada bulunan



diğer zararlı maddeler ise, anne kanı ile taşınarak, bebeğe kadar ulaşabilmekte ve bebek bu maddelerden zarar görebilmektedir.

Bebek anneye bağlıdır ve annenin yaptığı her hareketten etkilenmektedir. Gebelikte anne sigarayı bırakmaya başladığı andan itibaren bebek sağlığı da olumlu yönde etkilenmeye başlayacaktır.

Anne sigarayı bıraktığında kanı zehirli maddelerden arınacak ve bebeğe daha bol miktarda oksijen gitmeye başlayacaktır. Bu nedenle anne adayları gebeliğinin hangi aşamasında olursa olsun sigarayı bırakma konusunda geç kalmış sayılmayacaktır. Sigara ilk trimesterde (gebeliğin 12. haftasına kadar olan dönem) bırakıldığı zaman anne karnındaki bebek (fetüs), diğer dönemlere göre daha az zarar görür. Anne adayı ne kadar az sigara içerse, fetüs o düzeyde daha az etkilenir. Bu nedenle anne adaylarının sigarayı bırakmaları için çok fazla düşünenecek zamanları yoktur ve bir an önce sigarayı bırakmaya karar vermeleri gerekir. Çünkü fetüs, TEK BİR SİGARA İÇİLDİĞİNDE BİLE etkilenmektedir.

SİGARANIN BEBEĞE VERDİĞİ ZARARLAR

Bireyler, çoğu zaman kendi sağlığını riske atarak sigara içebilmektedir. Sigara içmek, sadece bireyin kendi sağlığına değil aynı zamanda başkalarının sağlığının da bozulmasına neden olmaktadır. Anne karnındaki bebeklerin ise ne yazık ki henüz tercih yapma şansları yoktur. Gebelik süresince anne adayları, bebekleri adına tercih yapmakta ve bebeklerde bu tercihlerden etkilenmektedirler. Örneğin; anne adayının gebeliği süresince sağlıklı beslenmesi ve aşılarını zamanında yaptırmaması bebeklerinin de daha sağlıklı doğmasına neden olacaktır. Sigara ise, anne adayının tercih yapmasını gerektiren en önemli konulardan birisidir. Sigaranın bağımlılık yapıcı bir madde olması nedeniyle anne adayları gebelik öncesinde başladıkları bu bağımlılıktan hemen kurtulamamakta ve gebe kaldıklarında da bu alışkan-



lıklarına devam edebilmektedirler. Aksi halde hiçbir anne aday, bilinçli olarak bebeğinin zarar görmesini istemez. Sigaranın zararlı etkileri gebelik oluşmadan önce başlamakta ve fetüsün ve yeni doğan bebeğın bütün hayatını etkilemektedir. Sigaranın gebelik oluşmadan önce, gebelikte ve yenidoğan bebeğın sağılığı üzerine etkileri aşağıda özetlenmiştir.

Sigaranın Gebeliğın Oluşmasına Etkisi

Sigarada bulunan zararlı maddeler anne ve baba adaylarının doğurganlıkları/üretkenlikleri üzerine etki ederek, onların sağılıklı bir eş ve anne-baba aday olmasını önlemektedir. Sigaranın daha gebelik oluşmadan verdiği zararlar;

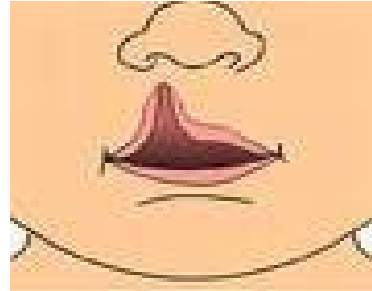
- Hormonları etkileyerek, üreme potansiyelini / doğurganlığı azaltmaktadır.
- Erkeklerde sperm sayısını, spermelerin hareket etme yeteneğini ve hızını azaltmakta, şeklini değiştirmektedir.
- Kan damarlarını etkilediğı ve kanlanmayı azalttığı için erkeklerde ereksiyon problemlerine neden olmaktadır.
- Sigara ovum ve spermelerin hareket etme hızını azaltarak düşük ve dış gebelik riskini artırmaktadır.

Sigaranın Plasentaya Etkisi

- Anne karnında bebeğı saran zarın erken yırtılmasına (erken membran rüptürü) neden olmaktadır.
- Aşırı vajinal kanamaya neden olmaktadır.
- Plesentanın doğru yere yerleşmemesine (plesenta previa) ve/veya erken ayrılmasına (ablasyo plesenta) neden olmaktadır.

Sigaranın Gebelik Üzerine Etkisi

- Düşük riskini artırır.
- Erken doğum eylemine neden olabilir.
- Bebeğın anne karnında ölmesine neden olabilir.
- Bebeklerin yarık dudak ve yarık damaklı doğmasına neden olabilir.



- Bebeğin doğum ağırlığının düşük olmasına neden olabilir.
- Bebeğin akciğerlerinin yeterince gelişmemesine neden olabilir.
- Bebeğin anne karnında yeterince gelişmemesine (intrauterin gelişme geriliğine) neden olabilmektedir.

Sigaranın Emzirme Döneminde Verdiği Zararlar:

- Sigarada bulunan kimyasal maddeler anne sütü ile bebeğe geçmeye devam eder.
- Sigara, anne sütünde bulunan vitamin C miktarını azaltır.
- Sigara, süt üretimini azaltarak bebeğin yeterli miktarda beslenmesini engeller.
- Sigara kullanan annelerde iştahsızlık olduğu için annenin yeterince beslenememesinden dolayı bebeğin de yeterince beslenememesine neden olur.
- Sigara içen annelerin sütünün besleyici özelliği azalır.

Sigaranın Bebeklik, Çocukluk ve Sonraki Dönemlerde Verdiği Zararlar:

- Doğumdan sonra bebekte pnomoni (zatürre) ve bronşit riski artar.
- Akciğer fonksiyonlarını etkilediği için akciğer sorunları görülebilir

• Sigara içen annelerin bebeklerinde ani ölüm sendromu 2 kat daha fazla görülür.

• Orta kulak iltihabı ve astım gibi hastalıklar daha fazla görülür.

• Sigara içen annelerin bebekleri daha sık hastalanır ve daha sık hastane hizmeti almak zorunda kalır.

• Gebelik esnasında sigaraya maruz kalan bebekler, büyüdüklerinde daha fazla sigara bağımlısı olabilirler.



Bazen anne adayları **“ben bir önceki gebeliğimde de içtim bir şey olmadı”** gibi paylaşımlarda bulunabilmektedir. Sigaranın sayılan bu olumsuz etkileri sigara içen her gebe kadında ortaya çıkmayabilir. Ancak anne adaylarının sigara içmesi yukarıda bahsedilen durumlarla karşılaşma risklerini 3-4 kat artırmaktadır.

SİGARANIN YARARLARI VAR MIDIR?

Sigara bu kadar zararlı bir madde olmasına karşın neden insanlar sigara içmeyi sürdürmektedirler? Sigaranın yararları da var mıdır?

Sigara bağımlıları, sigaranın kendilerini rahatlattığını, sakinleştirdiğini düşündüğü için sigaradan vazgeçmek istememektedirler. Sigara bağımlıları sigara içmedikleri zaman tıpkı eroin bağımlısı gibi kriz yaşamakta ve bağımlılar bu krizi yaşamamak için sürekli sigara içerek rahatlamaya çalışmaktadırlar.

Bazı sigara bağımlıları, sigaranın kilo almalarını engellediğini söylemektedirler. Sigara, kilo almayı iştahsızlığa neden olarak engellemektedir. Ancak bu durum vücudun dengesini bozmakta ve hastalıklara yatkınlığı artırmaktadır.

Sigara bağımlıları bazen, sigaranın kendilerine arkadaşlık ettiğini düşünmektedirler. Özellikle kadınlar, sigarayı yalnızlığını gideren bir arkadaş, sinirlendiklerinde sığınacak bir araç olarak görebilmektedirler. Sigaranın arkadaşlığı bireylere sürekli olarak zarar vermeye çalışan kötü bir arkadaş şeklinde olmaktadır. Gebelik döneminde bu zarardan özellikle bebekler de olumsuz olarak etkilenmektedir.

Sigara bağımlılarının bazıları ise, ellerindeki tek lüksünün sigara içmek olduğunu söylemektedir. Geçmişte, sigara içmek modernliğin bir göstergesi olarak algılanmaktaydı. Günümüzde bu anlayış değişmiştir. Sigara içmek artık bir ayrıcalık değil, aksine bir hastalıktır. Ayrıca, gelişmiş ülkelerde, sigara içen kişiler toplumdan dışlanmaktadır.

Sigara bağımlıları, bazen sigaranın arkadaşlar arasında iyi bir ikram olduğunu düşünmektedir. Sigara bir iletişim aracı olabilir ama bir tanesi bile bağımlılık yapmaktadır. Böylesine zehirli bir maddeyi rahatlıkla arkadaşlarınıza ikram edebilir misiniz?

Şimdi sigaranın yararları konusunda bir kez daha düşünün? Sigaraya bağımlı olduğunuz için vücudunuza nikotin alarak rahatlamak size ya da bebeğinize bir yarar mı yoksa zarar mı sağlamaktadır?

GEBELİKTE PASİF SİGARA İÇİCİLİĞİ

Pasif sigara içiciliği, sigara içmeyen kişiye sigarayı içen kişiden daha fazla zarar vermektedir. Çünkü sigarayı içen kişi içine çektiği dumanı filtre ederek almaktadır. Ama sigaradan çıkan ana duman filtre edilmeden çevreye yayıldığı için, çevrede bulunan kişiler bu dumandan daha fazla

etkilenmektedir. Ayrıca sigara içilmediği zaman, sigara tam olarak yanmadığı için çevreye yayılan yan akım dumanı **daha fazla kimyasal madde içermektedir** ve dolayısıyla daha zararlı olmaktadır. Bu nedenle gebe kadınların çevresel sigara dumanına maruz kalmaları son derece sakıncalıdır.



Anne adayı gebeliği esnasında sigara içsin ya da içmesin başkalarının içtiği sigara dumanından etkilenmektedir. Annenin çevresinde içine çektiği bu duman plasenta aracılığıyla bebeğe geçmekte ve bebeğin büyüme ve gelişmesini yavaşlatmaktadır.

Bu nedenle gebelik döneminde sigara içseniz bile sigaralı ortamlardan uzak durmanız gerekmektedir.

Pasif sigara dumanına maruz kalan anne adaylarının karşılaşacağı riskler:

- Bebeğini kaybedebilir,
- Düşük doğum ağırlıklı bebek doğurabilir,
- Doğumsal anomalisi olan bebek doğabilir,
- Bebekler doğduktan sonra ilk 6 ay içinde aniden ölebilir,
- Bebekler doğduktan sonra daha sık hastalanır,
- Bebeklerin akciğer fonksiyonları daha az gelişir,
- Bebeklerde pnömoni, astım gibi sağlık sorunları daha fazla görülebilir ,
- Gebelik esnasında anne aracılığıyla çevresel sigara dumanına maruz kalan bebeklerde daha sonradan öğrenme güçlükleri ortaya çıkabilmektedir.

Sigara içme davranışına son vermek hem size hem de bebeğinize ve çevrenize yarar sağlayacaktır. Ancak her kişinin elde edeceği yarar bazı küçük farklılıklar göstereceğinden herkesin kendine özel yarar listesi oluşturmasında fayda vardır.



dr 502

Sigara Bırakmanın Gebeye Sağlayacağı Yararlar

- Gelecekte kanser olma, kalp krizi geçirme ve akciğer sorunları yaşama riski azalır,
- Hastalıklara karşı direnç artar,
- Daha uzun süre yaşama şansınız artar,
- Gereksiz yere para harcamanız azalır,
- Dişlerde sararma, ağız kokusu gibi estetik olmayan görüntü ve kokular azalır,
- Gelecekte bebeğiniz için daha iyi bir örnek olabilme olasılığınız artar.

Sigara Bırakmanın Bebeğe Sağlayacağı Yararlar

- Bebeğinizin zamanından önce doğmasını engelleyebilirsiniz,
- Bebeğinizin düşük kilolu doğmasını engelleyebilirsiniz,
- Bebeğinizin akciğerlerinin daha iyi gelişmesine katkıda bulunabilirsiniz,



- Yediğiniz gıdalar ve oksijenin bebeğinize daha kolay ulaşmasına katkıda bulunabilirsiniz,
- Bebeğinizin herhangi bir sağlık sorunu ile doğma riski azaltabilirsiniz,
- Doğum yaptıktan sonra evinize bebeğinizle birlikte dönme şansınızı artırabilirsiniz,
- Gelecekte, bebeğinizin sigara bağımlısı olma riskini azaltabilirsiniz.

Sigarayı Bırakmalıyım,

Çünkü Sigarayı Bırakırsam;

- Sağlıklı bir bebek doğurabilirsiniz,
- Kendinizi daha enerjik hissedebilirsiniz,

- Tat ve koku duyunuz normale döner,
- Daha temiz dişlere ve daha iyi kokan bir nefese sahip olabileceksiniz,
- Daha az öksüreceksiniz,
- Kanser olma, kalp krizi ve felç geçirme riskiniz azalacak,
- Kendinize, arkadaşlarınıza, ailenize ve eşinize daha güzel görünebileceksiniz,



- Kendi yaşamınızı kontrol altına alabileceksiniz,
- Başkaları için ve gelecekte çocuğunuz için iyi bir model olabileceksiniz,
- Çevresel sigara dumanına daha fazla maruz kalmayacaksınız,
- Kendinizi daha sağlıklı hissedebileceksiniz,
- Gereksiz yere para harcamayacaksınız (Sigaraya

harcadığınız parayla başka şeyler alabilirsiniz)

Sigarayı Bırakmalıyım,

Çünkü Sigaraya Harcadığım Para;

Bir günde:.....

Bir haftada:.....

Bir ayda:.....

Bir yılda:..... YTL'dir

Şimdi bu parayla neler alabileceğinizi düşünün.

GEBELİKTE SİGARAYI BIRAKMANIN ÖNEMİ

Gebelik, sigara bırakmak için en ideal dönemlerden birisidir. Çünkü anne adaylarının sağlıklı bir bebek doğurabilmeleri için, sigara içerek bebeklerinin sağlıklarını riske atmaktan kaçınmaları gerekir. Sigaranın bebek üzerine olan olumsuz etkilerini bilen bir çok anne adayı bu dönemde sigarayı bırakmaktadır. Ancak bu dönemde sigaranın zararlı etkilerini bilmediği ya da sigarayı bırakamayacağını düşündüğü için bu alışkanlığını sürdüren anne adayları da vardır.



Sigara bırakmaya, sigara bırakmanın zor bir iş olduğunu kabul ederek başlamak gerekir. Gerçekten sigarayı bırakmak zor ve ciddi bir iştir. Gebelikte sigara aşamalı olarak bırakılabilir. Her geçen gün içilen sigara sayısı azaltılarak tamamen bırakmaya doğru gidilebilir. Ancak bu yöntemin başarısı birden bırakmaya göre daha düşüktür. Çünkü sigara, aşamalı olarak bırakıldığı zaman yoksunluk belirtilerin atlatmak daha uzun zaman alabilmektedir. Bununla birlikte bu şekilde bırakma yönteminde, bebekler sigaranın zararlı etkilerine daha fazla maruz kalmaktadırlar.

Sigara bırakma aşamasında verdiğiniz kararı ciddiye almanız ve bu konuda önerilen her şeyi aksatmadan yapmanız gerekir. “Şimdi bir tane içeyim de, sonra düşünürüm” ya da “bir tane içersen bir şey olmaz” gibi yaklaşımlar sizi başarısızlığa götürür ve bu konuda kendinize olan güveninizi azaltır. Bu nedenle sigara bırakma aşamasında ilk bir ayın zor olacağını kabul ederek başlamanız gerekir. Bu süreyi sigara içmeden atlatabilirsanız büyük oranda başarıya ulaşmış sayılırsınız. Yapılan müdahale çalışmalarında da kadınların gebelikleri sırasında ya sigarayı bıraktıkları ya da içtikleri sigara sayısını azalttıkları belirlenmiştir. Sigarayı bırakmanız, kendinize verdiğiniz değerle ilgilidir.

Ayrıca şimdi bu bağımlılıktan kurtulmanız için çok güçlü bir nedeniniz, sigaraya tercih edebileceğiniz önemli bir şey daha var; **BEBEĞİNİZ.**

**Şimdi sağlıklı bir bebek doğurmanız ve
bebeğinizin yaşama daha sağlıklı başlaması**



SİZİN ELİNİZDE

KAYNAKLAR

1. Factsheet No 2: Smoking statistics: Illness and death. Action on smoking and health (ASH).www.ash.org.uk Erişim Tarihi: 14.08.2006)
2. What's in cigarette smoke? NHS Stop Smoking. www.givingup.co.uk Erişim tarihi: 14.08.2006
3. Bilir, N., Güçüz B, Yıldız AN.; Smoking Behaviour and Attitudes (Ankara-Turkey), Hacettepe Public Health Foundation Publ. No. 8, ISBN 975-94618-1-1, Ankara 1997.
4. Maternal and Infant Health: Smoking During Pregnancy <http://www.cdc.gov/reproductivehealth//MaternalInfantHealth/related/SmokingPregnancy>.
5. Owen,F.Pregnancy and smoking http://www.netdoctor.co.uk/health_advice/facts/pregnantsmoking.htm Erişim tarihi:21.02.2006
6. Kandel, D.B.; Wu, P.; and Davies, M. Maternal smoking during pregnancy and smoking by adolescent daughters. American Journal of Public Health 84(9):1407-1413, 1994.
7. Pregnancy and Smoking http://64.233.179.104/search?q=cache:nxa326_kU0J:www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Pregnancy_and_smoking%3FOpenDocument+pregnancy+and+smoking&hl=tr&gl=tr&ct=clnk&cd=18 Erişim Tarihi: 22.02.2006
8. Second Hand Smoking. <http://www.region.york.on.ca/Services/Public+Health+and+Safety/Tobacco+Free+Living/Second+hand+Smoke.htm>. Erişim tarihi: 05.008.2006
9. Secondhand Smoke Facts(2004) <http://www1.umn.edu/period/tobacco/secondhandsmoke.html>)
10. American Pregnancy Association. (2006) Smoking and your Baby: Need Help Putting Down That Cigarette? <http://www.americanpregnancy.org/pregnancyhealth/smoking.html>
11. The National Partnership to Help Pregnant Smokers Quit (2006), <http://www.helppregnantsmokersquit.org/>)
12. http://www.thehealthnews.org/tr/special/gebelik/alkol_sigara.htm Erişim Tarihi:21.02.2006

13. <http://www.smokefree.gov/guide/tell.html>
14. National Health Center(NHS) Tips for stopping smoking during pregnancyhttp://www.givingupsmoking.co.uk/Smoking__Pregnancy/ Tips_for_stopping_smoking_during_pregnancy/ Erişim Tarihi:22.02.2006)
15. Strategies For Stress Management (2006) <http://www.csbsju.edu/academicadvising/help/stresmgt.htm> Erişim Tarihi: 08.07.2006)
16. Quitting <http://library.thinkquest.org/17360/text/tx-e-odv.html> Erişim Tarihi:15.08.2006)
17. The Health Benefits of Smoking Cessation: A report of the Surgeon General. US DHHS, 1990.
18. Stopping smoking: The benefits and aids to quitting (2005) factsheet no:11 <http://www.ash.org.uk/html/factsheets/html/fact11.html> Erişim Tarihi:15.08.2006)
19. QuittingSmoking <http://www.region.york.on.ca/Services/Public+Health+and+Safety/Tobacco+Free+Living/Quitting+Smoking.htm> Erişim tarihi: 05.08.2006)
20. Giving up smoking (2006) http://hcd2.bupa.co.uk/fact_sheets/html/Stopping_smoking.html Erişim Tarihi: 14.08.2006)
21. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Ed. (1994). American Psychiatric Association. Washington, D.C.
22. Managing Stres (2004) <http://www.utexas.edu/student/cmhc/booklets/stress/stress.html> Erişim Tarihi: 15.08.2006
23. Shubinski ,R.(2006) Methods of Smoking Cessation <http://unr.edu/homepage/shubinsk/smoke.html> Erişim Tarihi: 08.19.2006

