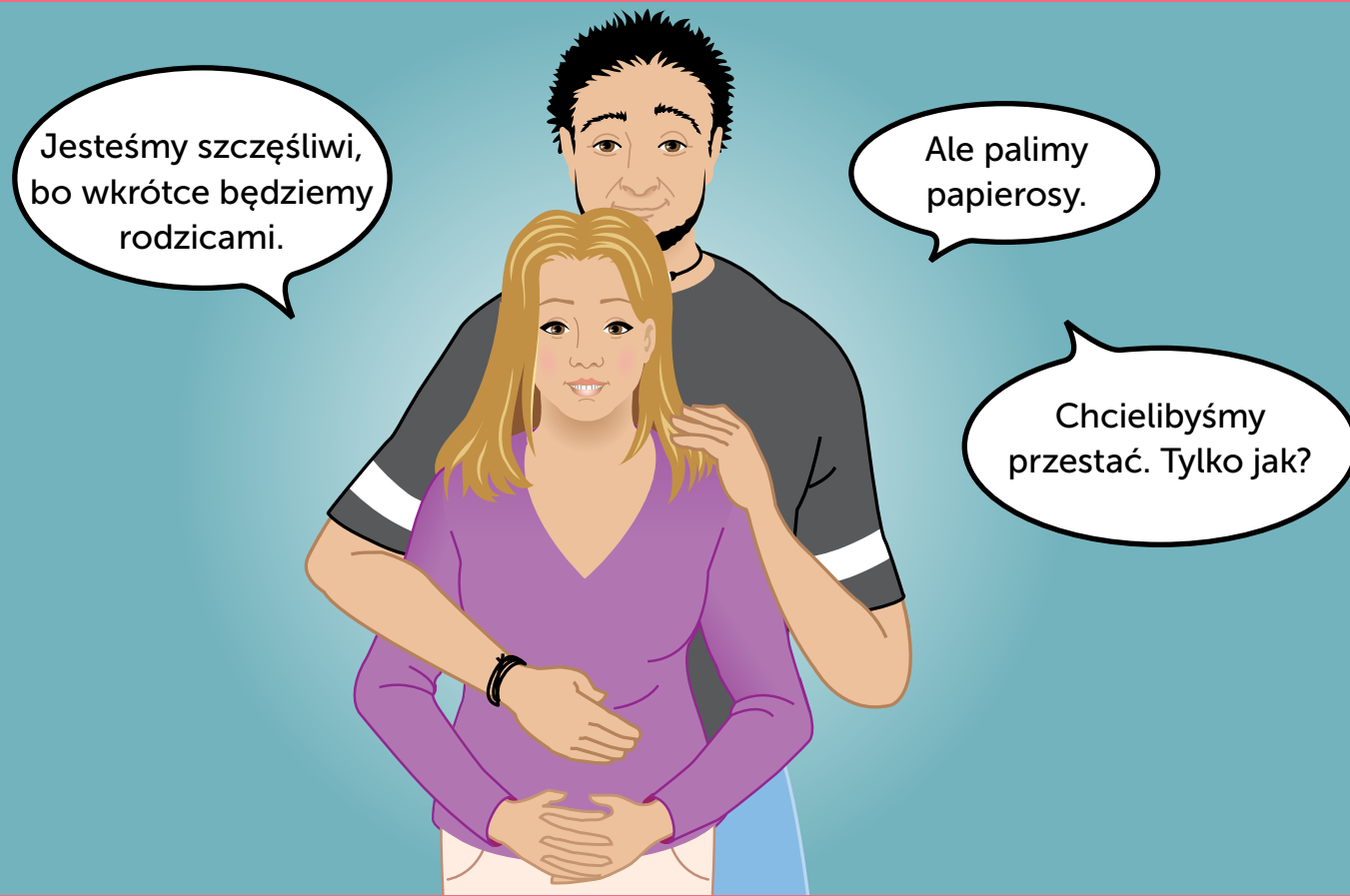


# Pomoc w rzuceniu palenia

An illustration of a man and a pregnant woman. The man is standing behind the woman, with his arms around her. The woman is wearing a purple long-sleeved shirt and has her hands resting on her belly. There are three speech bubbles around them containing text.

Jesteśmy szczęśliwi,  
bo wkrótce będziemy  
rodzicami.

Ale palimy  
papierosy.

Chcielibyśmy  
prześć. Tylko jak?

Dowiedz się, jak Wendy i Stevenowi udało się rzucić palenie



# Wendy i Steven będą wkrótce rodzicami

Oto Wendy i Steven.

Wendy jest w ciąży.

To było miłe zaskoczenie.

Wendy cieszy się i chce być dobrą mamą.

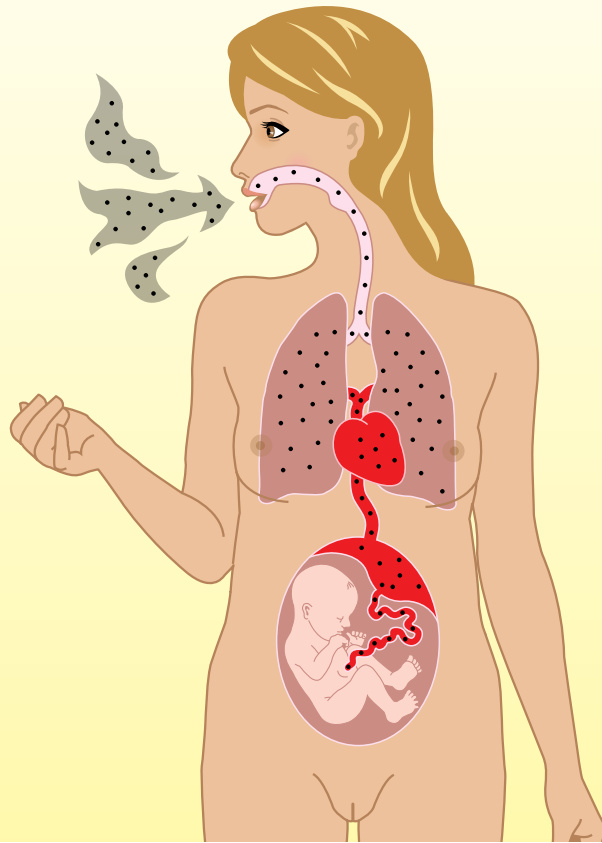
Steven jest dumny, bo będzie tatą!

Chcą dla dziecka wszystkiego, co najlepsze.

Przyszli rodzice nie chcą palić podczas ciąży Wendy.

Czują się z paleniem źle. Nie jest łatwo rzucić palenie.

Jednak Wendy i Steven bardzo chcą przestać palić. Mają zamiar to zrobić.



# Szkodliwe substancje przenikają do dziecka

Teraz, kiedy jest w ciąży, Wendy pali mniej.

Steven także pali mniej.

Wiedzą, że palenie szkodzi.

Szkodliwe substancje, np. nikotyna, przenikają do dziecka.

Na rysunku po lewej widać, jak nikotyna przedostaje się do dziecka.

Jest to dla niego bardzo niezdrowe i niebezpieczne.

Trudno im rzucić palenie, bo przyzwyczaili się do niego.

Palą, kiedy są w stresie lub się nudzą.

Albo kiedy przebywają w towarzystwie innych palaczy.

Myślą, że mogą przestać palić.

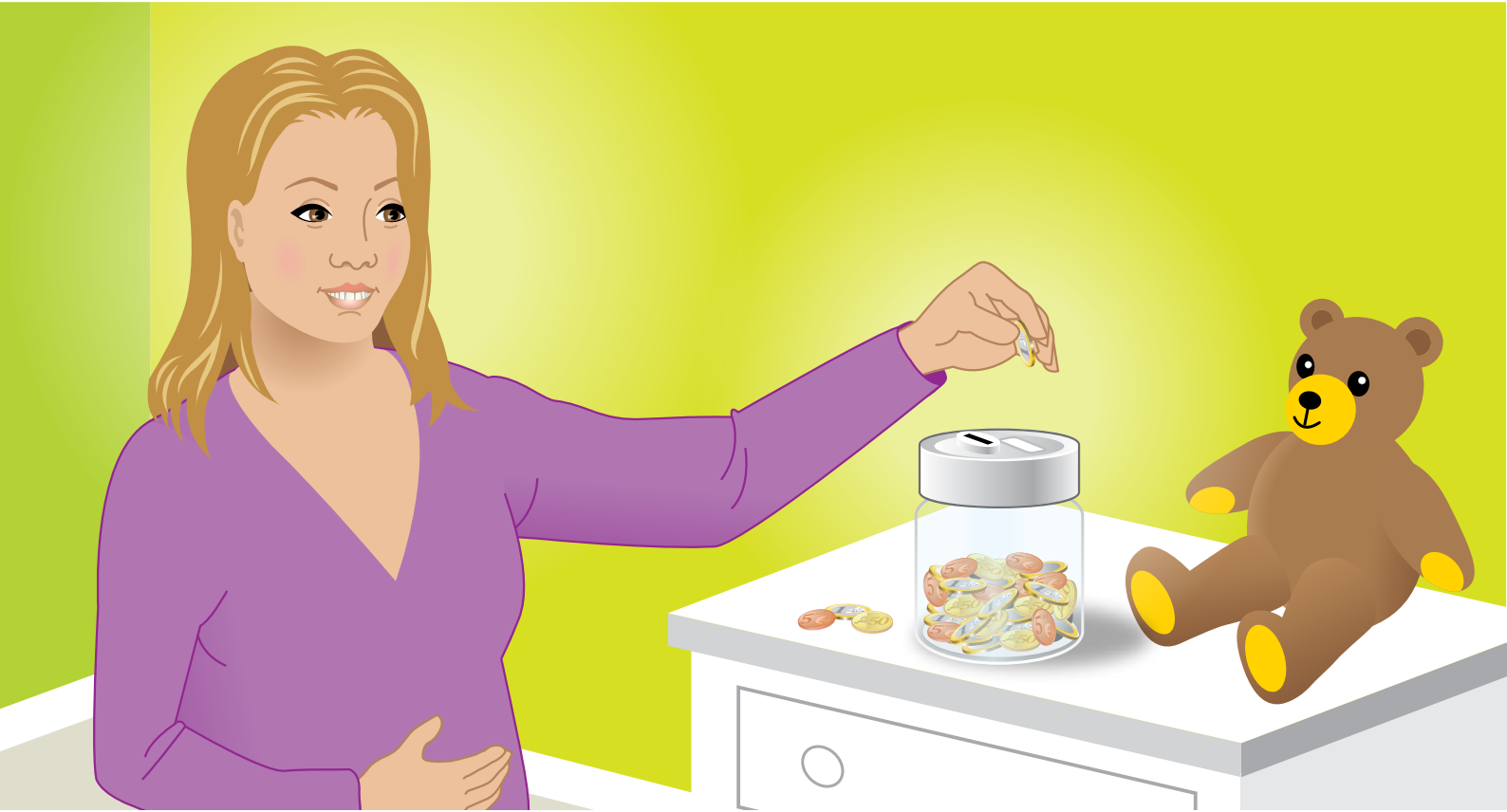


# Dziecko w łonie matki

Dziecko Wendy i Stevena otrzymuje tlen i pożywienie z krwi Wendy.  
Kiedy Wendy zaciąga się dymem, do dziecka dociera mniej tlenu i pożywienia.  
Dziecko rośnie gorzej.

Dziecko może również urodzić się przedwcześnie, a nawet umrzeć.  
Może urodzić się z rozszczepieniem wargi lub ze stopą końsko-szpotawą.  
Kiedy dziecko Wendy i Stevena podrośnie, nadal może chorować z powodu palenia.  
Może np. zachorować na astmę.

Wendy i Steven chcą, aby ich dziecko było zdrowe i dobrze rośło.  
Aby jego zdrowiu nic nie zagrażało.  
Chcą rzucić palenie.  
Ale jak?





# Zalety rzucenia palenia

Rzucenie palenia przyniesie wiele korzyści ich zdrowiu, jeśli się uda.

Wendy i Steven będą mogli łatwiej oddychać.

Poprawi się ich węch i smak, przez co jedzenie będzie smaczniejsze.

Później zżółkną im zęby i utworzą się zmarszczki.

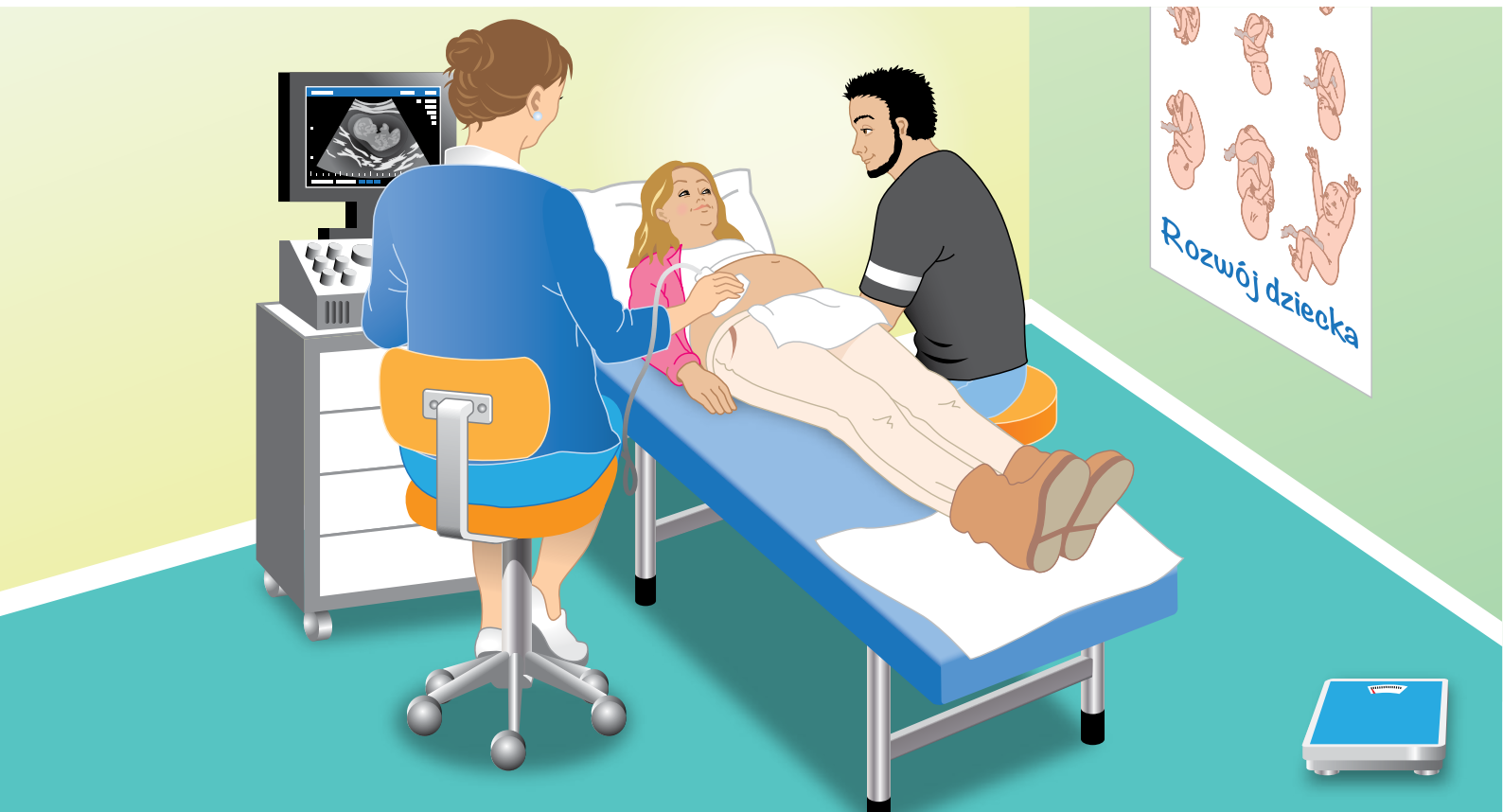
Mniej dokuczać będzie flegma w gardle i kaszel.

Poprawi się ich kondycja i będą mieli więcej energii.

Ciesz się z tego. Teraz, kiedy wchodzą po schodach, szybko brakuje im tchu.

Nie wydając pieniędzy na papierosy, mogą zaoszczędzić na coś przyjemnego.

Co Waszym zdaniem jest ważnym powodem, aby rzucić palenie?



# Wendy i Steven udają się do położnej

Wendy i Steven umówili się na wizytę u położnej.

Zostanie wykonane USG ich dziecka.

Widzą, jak dziecko się porusza.

Czy wszystko jest z naszym dzieckiem w porządku?

Wendy i Steven mają wiele pytań.



# Położna odpowiada na pytania

– Czy to dobrze, aby od razu całkiem rzucić palenie? – pyta Wendy.

Położna odpowiada:

– Jeśli rzucisz palenie, to bardzo dobrze. Dziecko od razu otrzyma więcej tlenu i pożywienia. Będzie lepiej rosto.

Wendy mówi:

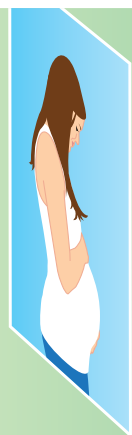
– Jeśli nie palę, stresuję się. Czy stres nie jest gorszy dziecka niż palenie?

Położna odpowiada:

– Palenie jest gorsze dla dziecka niż stres. Poza tym palenie też wiąże się ze stresem, bo jesteś uzależniona. Kiedy stres nie trwa długo, nie jest szkodliwy dla dziecka. Tak więc nic złego się nie dzieje, kiedy od czasu do czasu masz stresujący dzień.



Rozwój dziecka



# Wendy i Steven przygotowują plan rzucenia palenia

Wendy i Steven bardzo chcą przestać palić.

Jest to trudne, bo są uzależnieni.

Gdy ma się plan, łatwiej można rzucić palenie.

Kiedy rzucasz palenie, ważne są cztery sprawy.

## 1. Wybór dnia rzucenia palenia

Jest to dzień, w którym Wendy i Steven zupełnie przestaną palić.

## 2. Znalezienie czegoś do odwrócenia uwagi

Kiedy Wendy i Steven są zajęci, rzadziej myślą o paleniu.

## 3. Właściwe dbanie o siebie nawzajem

Kiedy dobrze dbacie o siebie nawzajem, dbacie dobrze również o dziecko.

## 4. Zwrócenie się o pomoc

Trudno jest rzucić palenie. Kiedy inni pomagają, staje się to prostsze.





# Krok 1. Dzień rzucenia palenia

Jutro Wendy i Steven przestaną palić.

To jest ich dzień rzucenia palenia.

Wyrzucają wszystkie papierosy.

Wyrzucają wszystkie popielniczki i zapalniczki.

Wendy i Steven sprzątają cały dom. Otwierają wszystkie okna.

Wspólnie odkurzają i myją podłogi w całym domu. Piorą też pościel i zastony.

To dużo pracy. Dlatego nie robią wszystkiego jednego dnia. Chcą odświeżyć i posprzątać dom, zanim urodzi się im dziecko.

Czysty dom pomaga rzucić palenie. Wendy i Steven są na to gotowi. Rzucają palenie dla siebie i dla swojego dziecka.

Wendy mówi:

– Na szczęście rzucałyśmy palenie razem. Razem nam się to uda.



## Krok 2. Znalezienie czegoś do odwrócenia uwagi

Wendy i Steven przestali palić. Nie jest to łatwe. Są czasami zmęczeni, zrzędlivi lub źli. Mają ochotę zapalić. To normalne. Emocje przemijają.

Dochodzi do tego, bo w ich organizmie cały czas znajdują się substancje z papierosów. Każdego dnia jest łatwiej.

Kiedy Wendy i Steven są zajęci, myślą rzadziej o paleniu. Zaczęli biegać. Biegają dwa razy w tygodniu.

Kiedy mają ochotę zapalić, jedzą owoc, krakersa, cukierek bez cukru lub żują gumę. Potem robią coś innego, np.:

- zajmują się domem
- dzwonią do kogoś lub idą z wizytą
- wychodzą na świeże powietrze.

Co dla Ciebie jest dobrym odwróceniem uwagi?



## Krok 3. Właściwe dbanie o siebie nawzajem

Teraz, gdy Wendy i Steven przestali palić, czasami mają zwiększony apetyt.

To normalne.

Uczucie głodu zmniejszy się.

Umówili się, że będą zdrowo się odżywiać.

Kupują zdrowe przekąski, takie jak ogórki, pomidorki, marchewki, orzechy i owoce.

Muszą się do tego przyzwyczać.

Czują się z tym dobrze.

Kiedy dobrze dbają o siebie nawzajem, dbają również dobrze o dziecko.

W trudne dni wiele ze sobą rozmawiają.

Wspierają się wzajemnie.

Kiedy jedno z nich przeżywa trudności, drugie mówi: „dasz radę, poradzimy sobie”. Ty i Twój partner lub Twoja partnerka zrywacie z paleniem? Dużo ze sobą rozmawiajcie i wspierajcie się. Razem łatwiej rzucić palenie!



## Krok 4. Zwrócenie się o pomoc

Wendy i Steven powiedzieli rodzinie i przyjaciołom, że rzucili palenie.

Wszyscy są z nich dumni.

Umówili się, że nikt nie będzie palił u nich w domu.

Kiedy są z przyjaciółmi i rodziną, myślą: „nie muszę palić, bo nie jest mi to potrzebne”.

Proszą rodzinę i przyjaciół:

– Rzuciliśmy palenie, ale mamy jeszcze trudności. Czy zechcecie nam pomóc i w naszej obecności nie palić? Kiedy nie palicie, wszystko jest dla nas łatwiejsze.

Wendy i Steven wiedzą, że zawsze mogą zwrócić się do położnej lub lekarza rodzinnego, kiedy jest im trudno i potrzebują większej pomocy, aby nie palić.

Mogą również BEZPŁATNIE zadzwonić do Stoplijn po pomoc w rzuceniu palenia.

Numer telefonu to 0800 1995. Mogą również zadzwonić do trenera organizacji dla rzucających palenie rodziców Rookvrije Ouders. Sprawdzają w tym celu informacje na stronie [www.rookvrijeouders.nl](http://www.rookvrijeouders.nl).





# Wytrzymaj, dasz radę

Raz Wendy się to nie udało.

Mimo wszystko zapaliła papierosa.

Czuła się z tym źle.

Zadzwoiła do położnej.

– Zawsze może zdarzyć się jeden błąd. Możesz być z siebie dumna. Nie palisz już prawie od tygodnia. Jeśli chcesz, możesz przestać palić. Wiesz, że możesz – mówi położna.

Następnego dnia Wendy na nowo przestaje palić.

Wendy jest dumna.

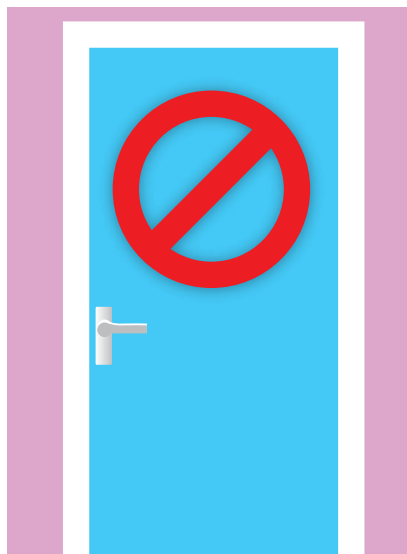
Liczy się każdy dzień bez papierosa!

Jeśli ktoś pali w domu lub w samochodzie, pozostają w nich niebezpieczne substancje, takie jak nikotyna i substancje smoliste. Także kiedy nie ma już dymu.

**Niebezpiecznych substancji z papierosa NIE można usunąć przez:**



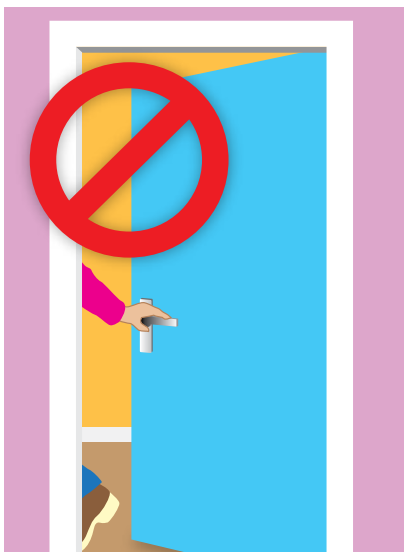
Otwarcie okien.



Zamknięcie drzwi od salonu.



Rozpylenie odświeżacza do powietrza.



Palenie w innym pokoju.



Włączenie okapu  
w kuchni.



Rozpylenie dezodorantu  
lub umycie zębów.

Niebezpieczne substancje z papierosa pozostają również na Twoim ubraniu, we włosach i na dłoniach. Dochodzi do tego, kiedy Ty palisz lub gdy ktoś pali obok Ciebie. Chroń swoje dziecko i siebie:

- Nie pal czynnie ani biernie.
- Uwolnij od dymu dom, samochód i otoczenie.

**Ten plan rzucenia palenia należy do:**

---

**1. Mój dzień rzucenia palenia:**

---

**2. Znalezienie czegoś do odwrócenia uwagi**

Rzeczy, które lubię robić:

---

---

---

---

### **3. Właściwe dbanie o siebie**

Dbam o siebie właściwie, ponieważ:

---

---

---

---

### **4. Zwrócenie się o pomoc**

Zwracam się o pomoc w następujący sposób:

---

---

---

---

Pomoc w rzuceniu palenia?

**Ikstopnu.nl**

**Ikstopnu-lijn**  
**0800-1995**  
GRATIS

Stoplijn 0800 1995 BEZPŁATNIE

 **rookvrije**  
**start**

**Zamówienia:** Instytut Trimbos, [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) (Numer artykułu: PM0847)

**Autor:** Pharos, centrum eksperckie ds. nierówności w zdrowiu, [www.pharos.nl](http://www.pharos.nl)

**Współpraca:** Instytut Trimbos, Pharos, centrum eksperckie ds. nierówności w zdrowiu i Longfonds

**Ilustracje:** Anke Nobel

**Skład:** Zwerver Grafische Vormgeving, Canon Nederland N.V.

**Tłumaczenie:** The Language Lab