

# Trwała wolność od dymu papierosowego wymaga pomocy!



Dowiedz się, jak Wendy i Stevenowi udało się trwale rzucić palenie.



# Dobra opieka nad dzieckiem

Wendy i Steven są dumnymi rodzicami małej Senny.  
Chcą dobrze opiekować się swoją córką.

Otaczanie uwagą, miłość, prawidłowe odżywianie i sen są ważne dla Senny.

A także rodzice, którzy nie palą.

Dzięki temu Senna rośnie zdrowo.

Wendy i Steven mają wiele pytań.

„Jak uda nam się nie palić w trudnych chwilach?

Kiedy będziemy zestresowani albo będziemy mieć problemy?

I co możemy zrobić, aby nikt nie palił w obecności Senny?”.



# Brak snu

Wendy i Steven dobrze opiekują się Senną.  
To piękne uczucie – być ojcem i matką.  
To też nowa sytuacja, bo wiele uległo zmianie.

Senna dużo śpi.  
Często jednak się budzi.  
W ciągu dnia i w nocy.  
Potrzebuje pokarmu albo trzeba jej zmienić pieluchę.  
Wendy i Steven przytulają często Sennę.

Kiedy płacze, nie zawsze można ją uspokoić.  
Wendy i Steven gorzej śpią.  
Czasem czują się zmęczeni i zestresowani.  
To normalne, bo opieka nad noworodkiem wymaga wielu wyrzeczeń.  
Po trzech miesiącach wszystko staje się prostsze, a po sześciu nie sprawia już problemu.



# Właściwe dbanie o siebie

Przez niewyspanie Wendy częściej jest zmęczona.  
Chce mniej się stresować i lepiej zadbać o siebie.  
Wendy uważa, że dobra matka dobrze o sobie dba.

Dlatego Wendy stara się prawidłowo odżywiać i odpoczywać.  
Kiedy Senna śpi, też kładzie się na chwilę.  
W ten sposób zmniejsza stres.  
I udaje jej się nie palić.

Wendy i Steven czasami zwracają się o pomoc do rodziny i przyjaciół.  
Proszą o wsparcie w gotowaniu, sprzątaniu i opiece nad dzieckiem.





# Trwała wolność od dymu papierosowego

Wendy i Steven chcą, aby Senna zdrowo rosła.

Chcą być dla niej dobrym przykładem.

Dlatego nie palą.

Jest to dobre dla zdrowia Senny.

I dla ich własnego zdrowia.

Wendy i Steven chcą mieć dom wolny od dymu papierosowego.

Wtedy Senna nie będzie wdychać nikotyny ani substancji smolistych.

Są to substancje w papierosie, które szkodzą, chociaż ich nie widać.

Substancje te mogą wywoływać u Senny kaszel lub stan zapalny w płucach.

Może od tego bardzo ciężko się rozchorować, a nawet umrzeć.

Dlatego Wendy i Steven nie palą.

I nie chcą, aby ktoś palił w obecności Senny.



# Dom wolny od dymu papierosowego

Wendy i Steven często przyjmują gości.

Lubią to.

Jednak goście palą.

Wendy i Steven nie chcą, aby w obecności Senny ktoś palił.

Z tego powodu zwracają się o radę do rodziny i przyjaciół.

Wspólnie ustalili zasadę: nikt nie pali w domu, w samochodzie i w pobliżu dziecka.

Poprosili również przyjaciół i rodzinę o to, aby nie palili przed złożeniem im wizyty. I myli dokładnie ręce.

Wendy i Steven mieli trudności, aby zwrócić się z tą prośbą do przyjaciół i rodziny. Wszyscy jednak to zrozumieli i nikt nie ma nic przeciwko.

Wendy i Steven czują, że są dobrymi rodzicami i są z tego dumni.



# Bycie matką czasami jest trudne

Wendy czuje się dobrze, teraz – kiedy już nie pali.

Łatwiej jej oddychać.

Ma lepszy węch i smak, przez co jedzenie lepiej smakuje.

Ma też więcej energii i lepszą kondycję.

Wendy musi przyzwycząć się do macierzyństwa.

Ma dużo pracy i niewiele czasu dla samej siebie.

Dlatego czasami jest w stresie.

Wtedy ma trudności, żeby nie palić.

Wendy potrzebuje pomocy.

Kogoś, kto z nią porozmawia.

Kogoś, kto pomoże jej nie powrócić do palenia.



# Zwrócenie się o pomoc

Wendy przyszła do profilaktycznej poradni pediatrycznej.

Myśli:

„Czy mogę tu porozmawiać o tym, jak nie zacząć znowu palić?

Czy pomyślą, że jestem dobrą matką?

Chcę być dobrą matką i nie wrócić do palenia.

Potrzebuję pomocy, bo sama nie daję rady.”

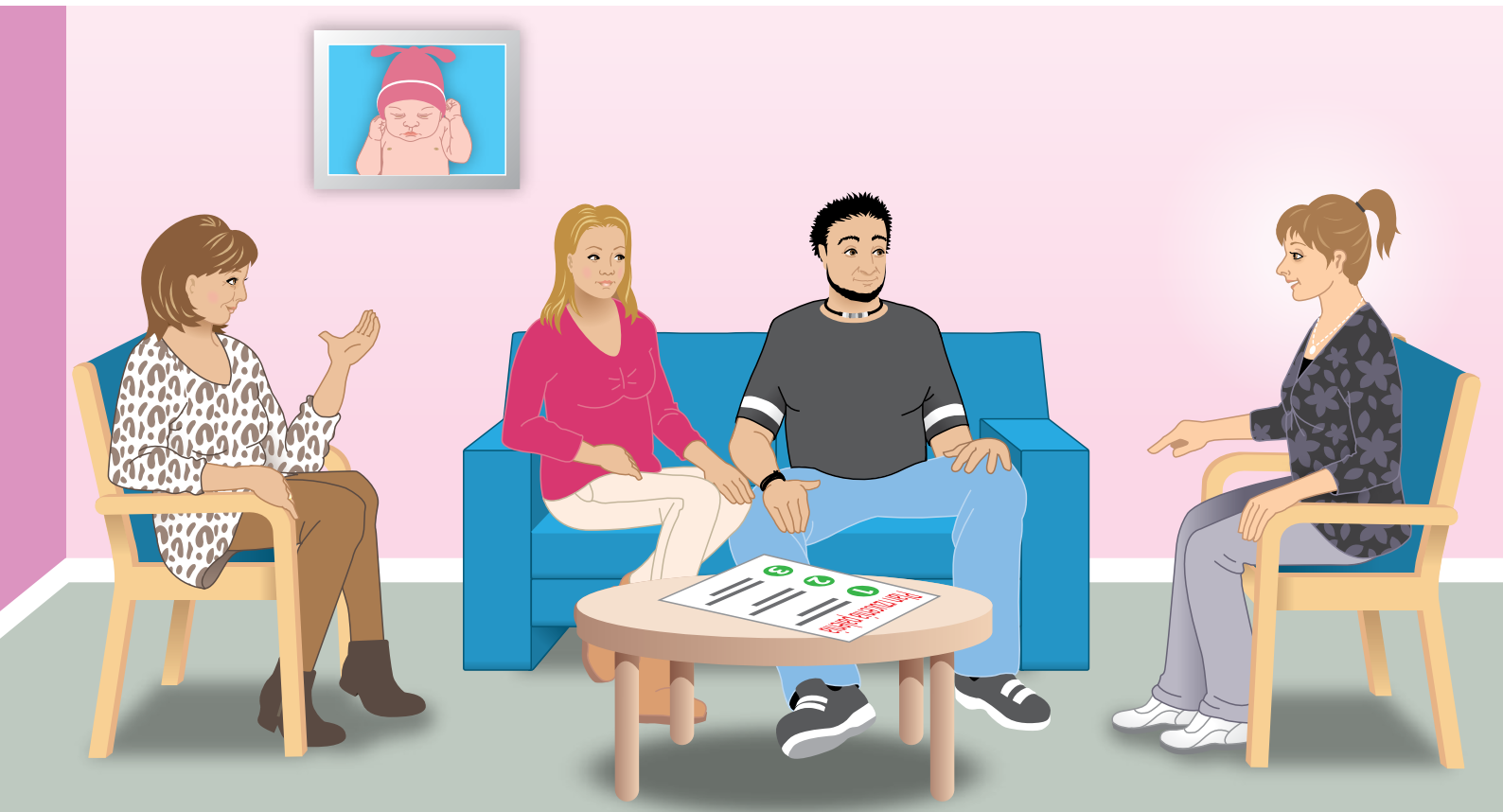
Wendy mówi Karen z profilaktycznej poradni pediatrycznej, że nie chce wracać do palenia.

I że czasami jest jej trudno być matką.

Karen odpowiada:

– Zwracając się o pomoc, dbasz o siebie i swoje dziecko. To normalne, że jest ci czasem trudno. Ważne jest, abyś znalazła czas dla siebie. Co lubisz robić?

Co cię uspokaja?





# Chwila dla siebie

Razem ze swoją matką, Stevenem i Karen Wendy przygotowuje plan. Obmyślają, co Wendy może robić, żeby nie palić, kiedy jest zestresowana. Wendy spisuje rzeczy, które ją stresują i jak sobie z tym radzić. Jej matka chce częściej opiekować się dzieckiem. Wtedy Wendy będzie mogła odpocząć w ciągu dnia.

Wendy tego potrzebuje.

Steven jej pomoże.

Rozmowa z kimś również pomaga, np. z Karen lub lekarzem rodzinnym.

Chętnie pomogą jej, aby nie wróciła do palenia.

Co jest Ci potrzebne, aby nie palić? Kto może Ci pomóc?

Po porodzie możesz liczyć na pomoc położnej, opiekunki poporodowej, lekarza rodzinnego i profilaktycznej przychodni pediatrycznej. Nie oceniają Cię i chcą Ci pomóc.

Możesz również zadzwonić bezpłatnie do Stoplijn pod numer telefonu 0800 1995.

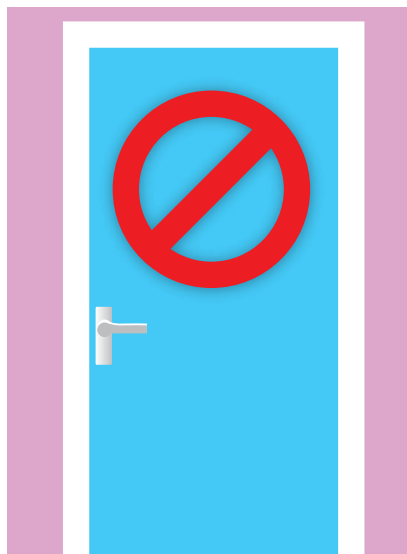
Możesz też otrzymać pomoc telefoniczną od trenera z organizacji Rookvrije Ouders ([www.rookvrijeouders.nl](http://www.rookvrijeouders.nl)).

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

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



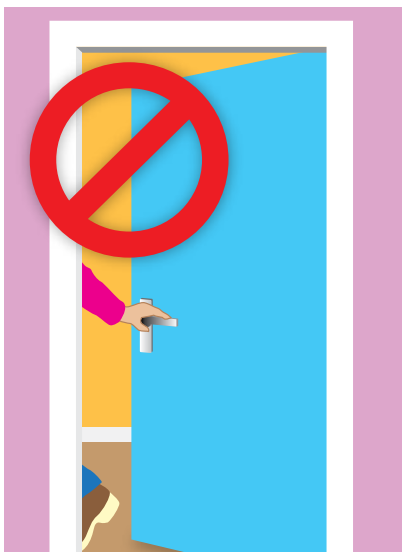
Otwarcie okien.



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 to 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.

Pomoc w rzuceniu palenia?

**Ikstopnu.nl**

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

**Zamówienia:** Instytut Trimbos, [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel) (Numer artykułu: PM0851)

**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

