

Rygestop for kommende og nybagte forældre



VERDENS VIGTIGSTE VEDLIGEHOOLD



Sundhed &
Omsorg
Esbjerg Kommune

Få hjælp til dit rygestop

Når du er gravid eller lige har fået et barn, er det selvfølgelig vigtigt, at du overvejer at stoppe med at ryge. Det er lige så vigtigt, hvis du er kommende eller nybagt far. Rygning skader nemlig både dig og dit barn.

Det kan være svært at stoppe med at ryge, men det kan lade sig gøre. Med støtte fra en professionel vejleder vil det blive lettere og mere overskueligt at stoppe med at ryge.

Derfor har vi lavet et tilbud til dig og/eller din partner, som i forbindelse med graviditet eller barsel ønsker støtte til rygestop.

Rygestop i et forløb, som er tilpasset dig

Du får rygestoprådgivning af en af kommunens sundhedscoaches, der er uddannet rygestoprådgiver. Rådgivningen vil foregå via samtaler og tager udgangspunkt i, hvad der motiverer netop dig til at stoppe med at ryge, og hvordan du bevarer motivationen.

Du og din partner kan komme hver for sig eller sammen.

Datoen for, hvornår du vil stoppe med at ryge, aftales typisk efter første eller anden mødegang, og du behøver derfor ikke være stoppet med at ryge ved forløbets start. Sommetider laver vi en aftale om gradvis nedtrapning.

Rygestoprådgivningen vil bestå af 3 - 6 samtaler. De sidste par samtaler kan evt. klares via telefonen.

Fakta om graviditet og rygning

- Små børn er særligt sårbare over for rygning og passiv rygning, da deres organer ikke er færdigudviklede. Der er øget risiko for misdannelser, for tidlig fødsel, kolik og luftvejssygdomme senere i livet.
- Undersøgelser har vist, at børn født af mødre, der har røget under graviditeten, har dobbelt så stor risiko for enten at dø ved fødslen eller i første leveår.
- Børn af rygere lider af kronisk iltmangel under graviditeten og får derfor både mindre organer og vejer mindre end børn født af mødre, som ikke ryger.
- Børn, som udsættes for passiv røg, vil få nedsat mulighed for selv at få børn som voksne.

Kilde: Sundhedsstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Statens Institut for Folkesundhed og Lungeforeningen.



Tid og sted

Vi aftaler et tidspunkt for møderne, som passer dig.

Møderne foregår på Esbjerg Sundhedscenter, Spangsbjerg Kirkevej 51, 6700 Esbjerg.

Hvis det er besværligt for dig eller din partner at komme hertil, kan rygestoprådgiveren komme hjem til dig eller jer.

Pris

Det er gratis at deltage.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig hos din jordemoder, sundhedsplejerske eller ved at ringe eller skrive til Esbjerg Sundhedscenter:

Tlf. 76 16 32 45 eller 76 16 69 69

Mail: hej62@esbjergkommune.dk

Se mere på vores hjemmeside:

www.dinsundhed.esbjergkommune.dk/roegfri

Torvegade 74. 6700 Esbjerg
Tlf: 7616 6969
dinsundhed@esbjergkommune.dk
www.dinsundhed.esbjergkommune.dk



**Sundhed &
Omsorg**
Esbjerg Kommune