



# Tubaka mõju rasedatele ja lastele



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

## RASEDUS JA TUBAKAS

Kõik naised unistavad raseduse alguses tervest, heade vaimsete ja füüsiliste võimetega lapse saamisest. Ometi näitavad faktid, et paljud tulevased emad-isad ei ole valmis enda eluviisi muutma ja tervisele kahjulikest harjumustest loobuma, et oodata täiesti terve ja hea arenguvõimega lapse sündi.

Emal suitsetamine raseduse ajal on tõsine oht nii tulevase lapse kui ka ema enda tervisele.

Samuti mõjutab rasedat ja loodet passiivne suitsetamine. Kui rase viibib tubakasuitsuses keskkonnas, saab loode läbi platsenta vereringe mürgiseid ühendeid nagu nikotiin, vingugaas jt.

Seetõttu ei mõjuta raseda ja loote tervist mitte ainult ema suitsetamine, vaid lisaks ka isa ja teiste pereliikmete tubaka tarvitamine.

Samuti võib passiivne suitsetamine naistel raskendada rasedaks jäämist või põhjustada viljatust.



## Emal suitsetamine (nii aktiivne kui passiivne) raseduse ajal suurendab järgmiste tüsistuste ohtu:

- loote kasv aeglustub, suureneb enneaegse sünnituse võimalus
- beebi võib sündida alakaalulisena
- rasedus võib katkeda
- tekkida lapse vääreareng
- imiku äkksurma sündroomi risk
- lapse vaimne areng võib olla aeglasem, tekkida kaasasündinud arenguhäired
- laps võib kergemini haigestuda meningiiti, kõrvainfektsioonidesse, bronhiiti, kopsupõletikku, astmasse nii lapse- kui täiskasvanu eas
- lapsel võivad olla õppimiskärsed ja psühholoogilised probleemid nagu depressioon, ärevus, hüperaktiivsus, ebaküpsus jms.

Sinu laps vajab tervet ema. Ära suitseta raseduse ajal ning ära hakka pärast sünnitust ja rinnaga toitumise lõpetamist uuesti suitsetama! Samuti ära luba kellelgi suitsetada enda ja oma lapse läheduses!



## Tihti küsib tulevane ema arstilt või ämmaemandalt järgmist:

### Kuidas mõjub suitsetamine minu sündimata lapsele?

**Vastus:** Naisel on kogu ta munarakkude tagavara sündides kaasas. Seega kahjustavad nikotiin ja teised tubakamürgid munarakke juba enne viljastumist. Viljastumisvõimeliste munarakkude hulk ja rasestumise tõenäosus seoses suitsetamisega vähenevad.

Raseduse ajal jagab ema lootele kõike, mis satub tema kehasse, k.a. tubakasuitsu. Sündimata beebi saab mürgiseid aineid (vingugaas, nikotiin jt) ema vereringest platsenta kaudu. Seetõttu saab loode oma kasvuks ja arenguks vähem vajalikke toitaineid ja hapnikku. Tagajärjeks on lapse oodatavast väiksem sünnikaal, mis omakorda on üks peamisi väikelaste surma põhjustajaid.

Pole vist ühtegi ema, kes ei teaks, kui oluline on rinnapiim tema vastsündinud lapsele. Suitsetaval emal võib olla aga rinnapiima vähem ja imetamise kestus lühem võrreldes mittesuitsetava emaga.

Samuti sünnib suitsetava ema laps maailma nutuse ja närvilisena – nikotiinisõltlasena.

### Minu abikaasa, perekond ja sõbrad suitsetavad – kuidas pean toimima?

**Vastus:** Abikaasa puhul ei tohi ka ära unustada, et suitsetamine vähendab meeste potentsi ning võib vähendada sperma kvaliteeti. Suitsetamisest loobumine suurendab ka meeste võimekust lapsi saada.

Nii abikaasa kui ka teiste lähedaste puhul palu kindlasti, et nad Sinu läheduses ei suitsetaks. Vastasel juhul mine ise suitsetaja juurest eemale. Kuid kui suitsetatakse toas, ei piisa ka teise tuppa minemisest, ruumis kandub suits kergesti edasi ja kahjustab sealviibijate tervist.

### Mida ma saaksin teha, et kaitsta oma tulevast last?

**Vastus:** Kõige targem on ise suitsetamisest loobuda. Kui suitsetajateks on abikaasa või lähedased, informeerige neid võimalikest ohtudest ning palu neil Sinu juuresolekul mitte suitsetada.

Lisaks hoia suitsuvabana oma kodu, kuna suitsetamisel eralduvad mürgised kemikaalid ladestuvad kangastesse, pehmesse mööblisse ja põrandale ning võivad sinna jääda kuudeks peale suitsetamist.

**Ma ei teadnud, et olen rase ja suitsetasin, kas tubakasuits on juba kahjustanud minu sündimata lapse tervist?**

**Vastus:** Kui oled teada saanud, et ootad last, on kõige õigem kohe suitsetamisest loobuda. Pöördu abi saamiseks tubakast loobumise nõustaja poole, kes saab sind sellel teekonnal kindlasti aidata.

**Millised on võimalused suitsetamisest loobumiseks?**

**Vastus:** Tubakast loobumiseks on mitmeid võimalusi. Loobuda võid ka iseseisvalt. Uuringute järgi annab kõige parema tulemuse see, kui loobuda ühekorraga ning kasutada tubakast loobumise nõustaja abi.

## PASSIIVSE SUITSETAMISE MÕJU LASTELE

Laste tervist mõjutab passiivne suitsetamine kõige enam, sest nende hingamissagedus on kiirem ja organism alles kasvamisjärgus. Lastel puuduvad loomulikud kaitsemehhanismid nikotiini ja muude tubaka tarvitamisel tekkivate mürkide suhtes, mistõttu võivad mürgised ained jääda nende organismi kauemaks.

Lapsed on tubakasuitsu suhtes ka kõige kaitsetumad, kuna nad lepivad tihti olukorraga, et täiskasvanud nende läheduses suitsetavad. Väikelaps ei oska ise täissuitsetatud toast lahkuda ning võib seeläbi olla tugevamas ja kestmamas kemikaalide mõjuväljas.

Kõige suurema riskiga on tubakasuitsuses keskkonnas viibivad imikud, kes on passiivse suitsetamise kaudu ohustatud äkksurmast.

Tubakasuits ärritab laste hingamisteid. Tubakasuitsu tõttu võivad lapsed sagedamini põdeda nina- kõrvakõõlaste põletikke, bronhiiti ja kopsupõletikku.



Uuringud näitavad, et **lapsed, kelle vanemad suitsetavad, on sagedamini haiged.**

Astmahaigel lapsel, kes hingab sisse tubakasuitsust õhku, esinevad sagedasemad ja raskemad atakid. Lastel, kelle vanemad suitsetavad nende juuresolekul, esinevad sagedamini kõrvainfektsioonid. Nende terviseprobleemid võivad jätkuda ka täiskasvanueas.

Laste juuresolekul ei tohi suitsetada, isegi kui viibite koos vabas õhus. Eriti ohustatud on imikud ja väikelapsed. Selle näitlikustamiseks võib tuua olukorra, kus lapsevanemad beebiga vankriga jalutamas käies suitsu teevad.

Samuti peavad lapsevanemad teadma, et ka suitsetamast tulles on veel tema väljahingatav hingeõhk mürgine ja kõrge vingugaasi sisaldusega, mistõttu lähedane kontakt lapsega võib olla ohtlik.

Kõikide tubakatoodete puhul on kõige lihtsam neist üldse hoiduda, sest lisaks tervistkahjustavale toimele tekitavad nad ka sõltuvust ja neist on hiljem väga raske loobuda.

Juhul, kui vajad abi suitsetatavatest või suitsuvabadest tubakatoodetest loobumiseks, pöördu oma perearsti või **tubakast loobumise nõustaja poole.**

Tubakast loobumise nõustamise teenus on tasuta ja ei vaja saatekirja. Soovitatav on eelregistreerimine.

Vaata tubakast loobumise nõustajate kontakte ja lisainfot, kuidas loobuda **[www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee)**.



**tubakainfo.ee**



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks