

# BIZI TABAKORIK GABE LORTUKO DUT!

BIZIMODU BERRIA HASI  
TABAKORIK GABEKO HAURDUNALDIA





Argitaraldia: 2011ko abendua

Ale kopurua: 10.000 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa  
Osasun eta Kontsumo Saila

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco  
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Inprimaketa: GZ Printek

L.G.: BI 3402-2011

# Une egokia, aldatzeko

Gorputz osasuntsua izatea, berarekin gustura sentitzea eta, hori lortzeko, norberaren burua zaintzea garrantzitsua izaten da beti, batez ere, haurdun zaudenean.

Andrazko askok, haurdunaldia planifikatzen dutenean edo haurdun gelditzen direnean, aldaketa batzuk egitea erabakitzen dute beren osasun-egoera hobetzeko.

Erretzeari uztea funtsezko aldaketa da.

Oraintxe duzu une egoki-egokia hori lortzeko.

Erretzeari uztekin datozen onurek bizitza osoan irauten dute, eta eurei esker, itxaroten duzun haurtxo horrek bere bizitza osasun-egoerarik onenean hasiko du .

Ez da erraza tabakoari uztea.

Erretzea adikzioa da.

Eguneroko ohituren eta jokaeren zati bat da.

Behin betiko tabakoari uzteko,

konbentzituta egon behar duzu;

tabakotik alde egiteko dituzun arrazoiei eutsi behar diezu gogor-gogor.

Oraintxe izan dezakezu uzteko une apropos-aproposa.

Imajina ezazu zeure burua erre gabe.

Konbentzitu zaitetz merezi duela.

Oraintxe duzu unea etapa berriari ekiteko .

# Bazenekien

- tabako-industriek beraien estrategia orokorra, batez ere, neska-mutil gazteei zuzenduta egiten dutela?
- emakumeek baino gizonezko gehiagok uzten diotela erretzeari ?
- nerabeen artean, neskek gehiago erretzen dutela mutilek baino?



# Zuk zergatik erretzen duzu?

Segur aski, neska gazterik gehienak hasten diren bezala hasi zinen zu ere erretzen: erretzen eta handi izaten jolastearren, probatzearren, zure lagunek bezala jokatzearren edo, beharbada, zure gertueneko senideen modukoa izatearren.

Baina hori pasatu da. Orain inportanteena da jakitea ea zergatik erretzen duzun gaur egun. Ahalegindu hori jakiten:

- estresa kontrolatzearren.
- lanez gainezka ibilita, arnasa pixka edo atsedentxo bat hartzearren.
- amorr, frustrazio, aspermen edo bakardade-une bati aurre egitearren.
- gustatzen zaidalako.
- ezin dudalako egon erre gabe.
- nire lagunek ere erre egiten dutelako.
- pisu egokia mantentzen laguntzen didalako.
- jarduera batzuei amaiera emateko ederra delako (bazkal ondoan, kafe ondoan...)
- -----lako

(jarraitu azaltzen erretzeko duzun ohituraren beste arrazoiren bat).

# Andrazkoak, tabakoa eta ugalketa

Tabako-kea birikako minbiziaren sortzaile nagusietariko bat da, eta birika-enfiseamarena eta gaixotasun kardiobaskularrena. Gaixotasun guzti horiek oso larriak dira.

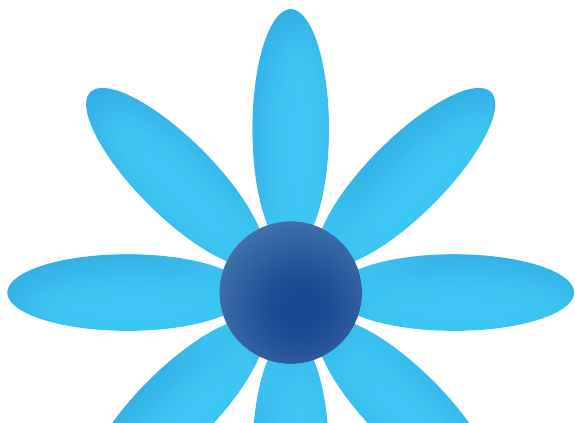
Tabako-kea da eguneroko hainbat arazo eta akatsen arrazoi nagusia: erretzailearen eztularena, bronkitisarena...

Gainera, tabakoak beste ondorio negatibo batzuk ere badakartza haurdunentzat eta euren haurrentzat.

## Datu batzuk

- Haurtxoek, jaio aurretik, oxigeno eta janari asko behar dute, eta hori guztia amaren odol bidez ematen zaie. Tabako-kearen produktu toxikoek egiten dute amaren odolak oxigeno gutxiago ekartzea. Ama erretzaileen haurrek janari eta oxigeno gutxiago hartzen dute, eta pisu gutxiagorekin eta, sarritan, garaia baino lehen jaiotzen dira.
- Haurdunaldian erretzen duten andrazkoek, erditzeko orduan, ez-erretzaileek baino arazo gehiago izaten dute. Haien haurtxoak txikiagoak izateak, amak erretzaileak direlako, ez die laguntzen euren erditzean.

- Haurren ustekabeko heriotzaren arrazoia zehatz-mehatz jakin ez arren, oraintsuko estudioek diotenez tabako-kea da, antza, arrisku-faktorarik garrantzitsuenetariko bat.
- Zigarro “ligh”ak erretzeak ez du arazoa konpontzen. Izan ere, holako zigarroak erretzen dituztenek gehiago erretzen dute eta sakonago irensten dute kea.
- Zigarro elektronikoak erretzea ere ez da konponbidea, izan ere, mendekotasun psikologiko eta soziala luzarazi baitezakete.
- **Inoiz ere ez da berandu erretzeari uzteko.** Nahiz eta hobe izan uztea haurdun gelditu baino lehen, haurdunaldiko edozein momentutan uzteak ere bizitza hobea hasten lagunduko dizu zuri eta zure haurrari.
- Andrazko erretzaileek menopausiara ez-erretzaileek baino lehenago heltzeko joera dute. Menopausia goiztiarrak esan nahi du probabilitate handiago dagoela osteoporosia izateko (hezur ahulagoak eta hauskorragoak, erraz-erraz apur daitezkeenetarikoak, izateko).
- Erretzeak eta antisorgailuak hartzeak gehitu egiten dute gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua. Urteekin arriskua gehitu egiten da.



# Neskato, mutiko eta tabakismo pasiboari buruzko zenbait zehaztasun

## **Zer da tabakismo pasiboa?**

Erretzaileak tabako-kea arnastuz sartzen du bere birikietan. Tabakismo “aktiboa” dugu hori. Baina haren ondoan daudenak ere tabako-kearen eraginpean daude, zeren, zigarroa kontsumitzen den tokiko airea, edota erretzaileak botatzen duen airea arnasten dute. Tabakismo “pasiboa” dugu hori. Ke horrek 4.000 produktu kimiko baino gehiago ditu. Eta beraietariko gutxienez 40k minbizia sor dezakete, beste gaixotasun batzuez gainera.

## **Zer gertatzen da jendeak nire ondoan erretzen badu, ni haurdun nagoela?**

Zu zeuk erreko bazenu bezalako zerbait gertatzen da. Horregatik, garrantzitsua da etxean zurekin bizi direnek ez erretzea, ez haurdun zaudela, ezta gero ere. Aita edota ama erretzailearen haurrak, adibidez, ez-erretzailearenaren aukera bikoitza du pisu txikiagoarekin jaiotzeko.



## **Tabakismo pasiboak kalte egiten al die haurtxoei eta neskato-mutikoei?**

Jakina. Eta beraientzat bereziki arriskutsua da, gainera, euren biririk oraindik garatzen ari direlako. Pertsona erretzaileekin bizi diren haurtxoek ez-erretzaileekin bizi direnen aukera bikoitza dute arnas arazoak (bronkitisa eta asma) izateko. Probabilitate handiagoa dute, baita ere, katarroak, belarriko arazoak eta eztarriko gaixotasunak izateko.

## **Badago tabakoak dakarren beste ondoriorik haurrentzat?**

Neskato-mutikoek kopiatu egiten dituzte pertsona nagusien portaerak. Euren aita edota ama, euren senideak, etab... erretzen ikusten badituzte, segur aski, jokabide berbera egin nahi izango dute eta, azkenean, ohiko erretzaile bihurtuko dira eurak ere.

## **Nola eskatuko diet nire senideei ez erretzeko nirekin daudenean, ni haurdun nagoela, urteak eta urteak badaramatzate erretzen?**

Ez izan lotsarik hori eskatzeko. Ahalegindu zaitetz. Dena dela, baten batek zigarro bat erre nahi badu, proposa izeaiozu balkoira edo terrazara joatea erretzera.



# Zertarako utzi erretzeari?

Euskadin ehunka andrazkok utzi diote erretzeari oraindik oraino. Arrazoiak:

- **Osasuna hobetzeko.** (*Eskatu zure Osasun-Zentroan “Zer irabazten dut nik tabakoa utzita?” izeneko, informatzeko balioko dizu eta pentsatzen lagunduko dizu*).
- **Haur osasuntsuagoa izateko.** Haurdun gelditu baino lehen, edo haurdunaldian, erretzeari utzi dioteneak probabilitate gutxiago dute abortuak izateko, edo pisu gutxiko haurtxoak izateko jaiotzerakoan.
- **Usain txarrik ez izateko,** ez ilean, ez arropan, hatsean edo atzamarretan, edota nikotinak hortzak ez horitzeko eta zigarroak erredurarik ez eragiteko.
- **Beste pertsonen osasuna babesteko.** Tabako-kea arnasteak pertsona guztiengan du eragina, batez ere neskato-mutikoengan, eta arnas edo osasun arazodunengan.
- **Zererako** .....  
(jarri hor zure “zertarako” pertsonala)

# Aldatu egingo naiz erretzeari uzten badiot?

Erretzeari uzteak aldaketak egitea dakar zure eguneroko bizitzan. Ikus ditzagun erretzeari uzten diotenenek izaten dituzten zalantzak eta galderak.

- ***Estu eta larri nago. Ez ote da, bada, desegokia izango estres gehiago gaineratzea, erretzeari utzi behar diodala-eta, noiz eta haurdun nagoen honetan?***

Ez. Erretzeak lasaitu egiten duela ematen du askotan, baina, egia esan, estres gehiago sartzen dio gorputzari; horrela da. Bihotzeko erritmoa azeleratu egiten du, eta presio arteriala handiagotu. Erretzeari uzten badiozu, zure haurdunaldia eta erditzea ez dira horren estresatzaileak izango.

- ***Beldur naiz. Beste batzuetan ahaleginak egin arren ezin izan dut.***

Euskadiko Osasun-Inkestan, 260.000 lagunek baino gehiagok esan zuen utzi diotela erretzeari. Posible da, beraz. Askok lortzen dute, ez lehenengoan, bai, ostera, saio batzuen bueltan. Saiakera bakoitzak hurbildu egiten du azken arrakasta. Zure bizitzako une hau izan daiteke aproposa hori lortzeko. Beste batzuetan baino arrazoi gehiago dituzu uzteko. Ez ezazu alperrik gal aukera hori.

# Aldatu egingo naiz erretzeari uzten badiot?

- ***Egia ote da pisu gehiago irabazten dela? Ez erretzea batetik, eta haurdun egotea bestetik, ederto paratuko naiz, bada!***

Erretzeari uzterakoan, pertsonarik gehienek kilo batzuk hartzen dituzte euren ohiko pisuaren gainetik. Baina, hobea da zure osasunerako eta zure haurrarentzako pisu gehiago hartzeko posibilitate hori, erretzen jarraitzea baino.

- ***Nire familiakoek eta nire lagunek erre egiten dute***

Oso garrantzitsua da zurekin bizi edo sarri egoten direnek zuri laguntzea erretzeari uzteko duzun asmo horretan. Onena litzateke eurek ere ahalegintzea, erretzeari uzteko zurekin batera. Edozein modutan ere, eskatu euren laguntza, ahal badute ez erretzeko esanez elkarrekin zaudetenetan. Tabakorik gabeko etxeak giro osasuntsuagoa izaten du, hasteko, zure haurrarentzat. Zalantzarik gabe, zure familiakorik hurkoenak lagundu egingo dizute, neketsu egiten bazaie ere.



# Nola utzi erretzeari

Ez dago metodorik guztientzat balioko duenik. Batzuek profesionalengana jotzen dute erretzeari uzteko, beste batzuek, ostera, euren kabuz lortzen dute.

Edozein modutan ere,

- **erretzeari uzteak esan gura du** aspaldian hartutako **ohiturarekin**, beharbada, **eten egin beharko dela**. Kosta egiten da, baina posible da.
- **erretzeari uzteak fase batzuetatik igarotzea esan nahi du:** ondo pentsatu behar da, nola utz dakioken enteratu, erabaki, martxan jarri, eta, azkenik, hartutako erabakiari gogor eutsi. Erretzeari benetan utzi nahi badiozu, lortuko duzu.
- **senideen eta lagunen laguntza funtsezkoa da.** Seguru asko ezagutuko duzu baten bat erretzeari utzi diona, edo uzteko ahaleginak egiten ari dena. Jarri zaitetz kontaktuan horiekin.
- erretzeari utziko diozun **eguna aukeratu**.
- **eutsi zure erabakiari.**

**UTZI EGINGO DIOZU ERRETZEARI,  
BAI HORIXE!!!**

**“Tabako gabeko etorkizuna.  
Erretzeari uzteko gida”**

izeneko liburuxka probetxugarria  
egingo zaizu; zuretzat eta, zu  
bezala, erretzeari uztea erabaki  
dutenentzat eginda dago.  
Osasun Sailak ere argitaratu du.

Zure Osasun-Zentroan eskatu.

