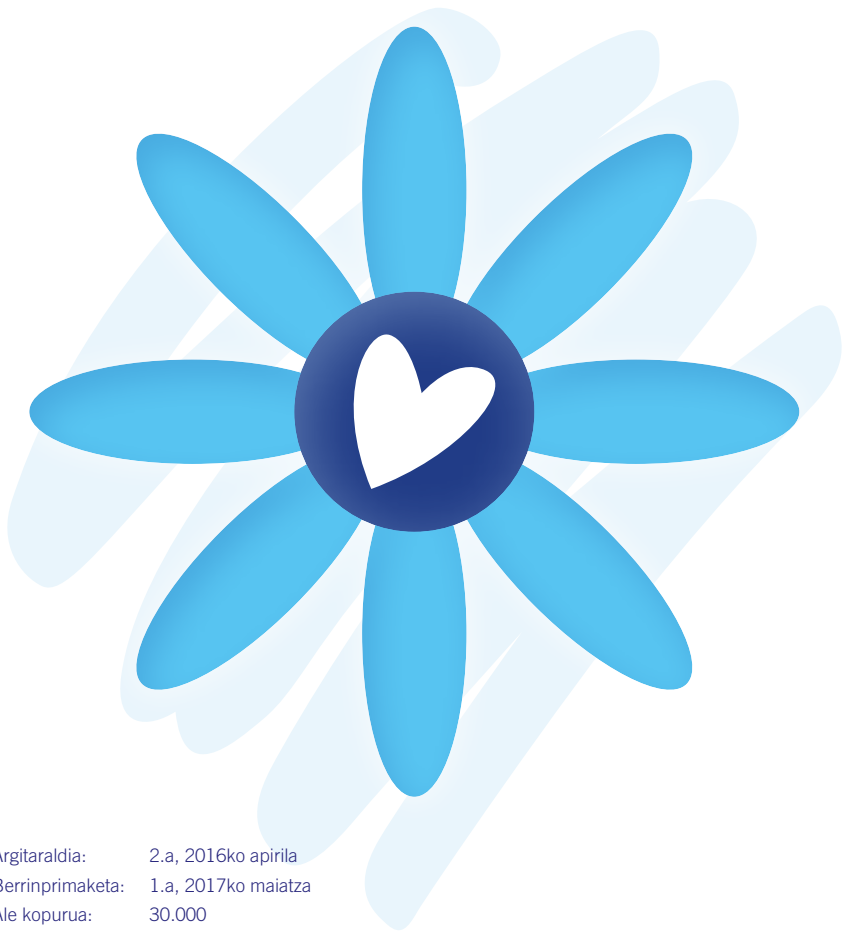


BIZI TABAKORIK GABE LORTUKO DUT!

BIZIMODU BERRIA HASI
TABAKORIK GABEKO HAURDUNALDIA





Argitaraldia: 2.a, 2016ko apirila

Berrinprimaketa: 1.a, 2017ko maiatza

Ale kopurua: 30.000

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Osasun Saila

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

Inprimaketa: Imprenta Sacal

L.G.: VI 268-2016

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 hori lortzeko tenorea.

Erretzeari uzteak dakartzan onurek bizitza osoan irauten dute, eta eurei esker, itxaroten duzun haurtxo hori ahalik eta osasuntsuen jaioko da.

Ez da erraza tabakoa uztea. Erretzea adikzioa da. Eguneroko ohituren eta jokaeren zati bat da. Tabako behin betiko 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 etapa berri bati ekiteko unea.

Badakizu

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



Eta zuk zergatik erretzen duzu?

Seguru asko neska gazte 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, bakardade-une bati aurre egitearren aspertuta zaudelako.
- gustatzen zaidalako.
- ezin naizelako egon erre gabe.
- nire lagunek ere erretzen dutelako.
- pisu egokia izaten laguntzen didalako.
- jarduera batzuei amaiera emateko ederra delako (bazkal ondoan, kafe ondoan...).
- eta abar, eta abar, eta abar.....-lako

(jarraitu azaltzen erretzeko duzun ohituraren beste arrazoiren bat)

Andrazkoak, tabakoa eta ugalketa

Tabakoaren kea birikako minbiziaren sortzaile nagusietariko bat da, eta birika-enfismarena eta gaixotasun kardiobaskularrena ere bai. Gaixotasun horiek guztiak oso larriak dira.

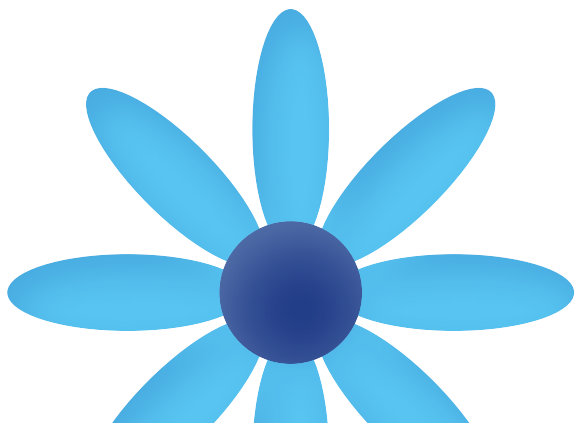
Tabakoaren keak eragiten ditu egunero hainbat arazo eta aje: erretzailearen eztula, bronkitisa...

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 odolaren bidez ematen zaie. Tabakoaren 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. Haurrak txikiagoak izateak -haiek erretzaileak direlako- ez die ezertan ere laguntzen erditzean.

- Haurren ustekabeko heriotzaren arrazoa zehatz-mehatz jakin ez arren, hainbat azterlanek diotenez, tabakoaren kea da, antza, arrisku-faktorerik garrantzitsuenetariko bat.
- Zigarro “light”ak erretzeak ez du arazoa konpontzen. Izan ere, horrelako zigarroak erretzen dituztenek gehiago erretzen dute eta sakonago irensten dute kea.
- Zigarro elektronikoak erretzea ere ez da konponbidea, zigarro horiek mendekotasun psikologiko eta soziala luzarazi dezaketelako.
- **Inoiz ere ez da berandu erretzeari uzteko.** Nahiz eta hobe izan uztea haurdun gelditu baino lehen, haurdunaldiko edozein unetan uzteak ere hobeto bizitzen lagunduko dizue, bai zuri, bai 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 handitu egiten dute gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua. Urteekin arriskua handitu egiten da.



Neskatoei, mutikoei eta tabakismo pasiboari buruzko zenbait zehaztasun

Zer da tabakismo pasiboa?

Erretzaileak tabakoaren kea xurgatuz sartzten du bere birikietan. Tabakismo “aktiboa” dugu hori. Baina haren ondoan daudenak ere tabakoaren kearen eraginpean daude, zeren, zigarroa kontsumitzen den tokiko airea, edota erretzaileak botatzen duen airea arnasten baitute. Tabakismo “pasiboa” dugu hori. Ke horrek 4.000 produktu kimiko baino gehiago ditu. Eta haietako gutxienez 40k sor dezakete minbizia, bai eta beste gaixotasun batzuk ere.

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

Zuk zeuk erreko bazenu bezala gertatzen da. Horregatik, garrantzitsua da etxean zurekin bizi direnek ez erretzea, ez haurdun zaudela, ez eta gero ere. Aita edota ama erretzailearen haurrak, adibidez, ez-erretzailearenarekin alderatuta, askoz ere probabilitate gehiago ditu pisu txikiagoz jaiotzeko, halako bi.

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

Jakina. Eta gainera beraiantzat bereziki arriskutsua da, euren birikak oraindik garatzen ari direlako.

Erretzaileekin bizi diren haurtxoek, ez-erretzaileekin bizi direnenekin alderatuta, arnas arazoak (bronkitisa eta asma) izateko askoz ere probabilitate gehiago dituzte, halako bi. Probabilitete handiagoa dute, baita ere, katarroak, belarriko arazoak eta eztarriko gaixotasunak izateko.

Zer beste ondorio eragiten du tabakoak haurrengan?

Neskato-mutikoek kopiatu egiten dituzte helduen portaerak. Aita edota ama, senideak, etab... erretzen ikusten badituzte, seguru asko jokabide berbera izan 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 iezaiozu balkoira edo terrazara joatea erretzera.



Zertarako utzi erretzeari?

Oraindik oraino Euskadin ehunka andrazkok utzi diote erretzeari. Arrazoiak:

- **Osasuna hobetzeko.** (*Eskatu zure Osasun-Zentroan “Zer irabazten dut nik tabakoa utzita?” izenekoa, 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, arnasan edo atzamarretan, edota nikotinak hortzak ez horitzeko eta zigarroak erreduzarak ez eragiteko.
- **Beste pertsonen osasuna babesteko.** Tabakoaren kea arnasteak pertsona guztiengan du eragina, batez ere neskato-mutikoengan, eta arnas- edo osasun- arazoak dituztenengan.
- **Eta abar, eta abar, eta abar.....**
(jarri hor zure “zertarako” pertsonala)

Aldatuko naiz erretzeari uzten badiot?

Erretzeari uzteak aldaketak egitea dakar zure eguneroko bizitzan. Ikus ditzagun erretzeari uzten diotenenk 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 handitu. 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 zuten utzi diotela erretzeari. Posible da, beraz. Askok lortzen dute, ez lehenengoan, eta bai saiakera batzuen ondoren. Saiakera bakoitzak eskuragarriago jartzen du arrakasta. Zure bizitzako une hau aproposa izan daiteke hori lortzeko. Beste batzuetan baino arrazoi gehiago dituzu uzteko. Ez ezazu alferrik gal aukera hau.

Aldatuko 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 aukeran nahiago zuru osasunerako eta zure haurrarentzako pisu gehiago hartzeko posibilitate hori, erretzen jarraitzea baino.

- ***Nire familiakoek eta nire lagunek erretzen dute***

Oso garrantzitsua da zurekin bizi edo sarri egoten direnek zuri laguntzea erretzeari uzteko duzun asmo horretan. Onena litzateke eurek ere erretzeari uzten ahalegintzea zurekin batera. Edozein modutan ere, eskatu iezu laguntza, elkarrekin zaudetenetan ahal badute ez erretzeko esanez. 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 guztientzat balioko duen metodorik. Batzuek profesionalengana jotzen dute erretzeari uzteko; beste batzuek, ostera, euren kabuz lortzen dute.

Edozein modutan ere,

- **erretzeari uzteak esan gura du aspaldian hartutako ohitura bat 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. Jar zaitetz harremanetan haiekin.
- erretzeari utziko diozun **eguna aukeratu.**
- **eutsi zure erabakiari.**

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

Oso lagungarria gerta dakizuke

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

izeneko liburuxka irakurtzea; zuretzat eta, zu bezala, erretzeari uztea erabaki dutenentzat eginda dago.

Hori ere Osasun Sailak argitaratu du.

Zure osasun-zentroan eskatu.

