

# Електронни цигари по време на бременността

Колко безопасни са електронните цигари?

Мога ли да използвам електронна цигара, за да си помогна да откажа тютюнопушенето?

Никотинът вреден ли е за моето бебе?

Мога ли да използвам електронна цигара, ако кърмя?

Мога ли да продължавам да пуша по малко, ако използвам също и електронна цигара?

Вторичните пари от електронните цигари вредни ли са за бременните жени?



## Колко безопасни са електронните цигари?

- Електронните цигари са значително по-малко вредни за здравето от цигарите
- Ако използването на електронна цигара (вейпинг) Ви помага да не пушите, то е много по-безопасно за Вас и Вашето бебе, отколкото да продължавате да пушите

## Мога ли да използвам електронна цигара, за да си помогна да откажа тютюнопушенето?

- Да, електронните цигари могат да Ви помогнат да се откажете от тютюнопушенето и са много по-безвредни от него
- Най-безопасните продукти за използване са никотиновите заместители като лепенките и дъвките

## Мога ли да продължавам да пуша по малко, ако използвам също и електронна цигара?

- НЕ - Всяка цигара причинява вреди и на Вас, и на Вашето бебе
- Спирането на тютюнопушенето в ранната бременност почти напълно предотвратява вредите, причинявани на Вашето бебе
- Можете да използвате Вашата електронна цигара толкова често, колкото се нуждаете, за да не пушите

## Вторичните пари от електронните цигари вредни ли са?

- Няма доказателства за вреди, причинявани на другите хора от парите от електронните цигари
- Вторичният тютюнев дим е много вреден за Вас и Вашето бебе

## Никотинът вреден ли е за моето бебе?

- Никотинът сам по себе си е относително безвреден; основната вреда от тютюнопушенето се причинява от токсичните химически вещества в тютюневия дим

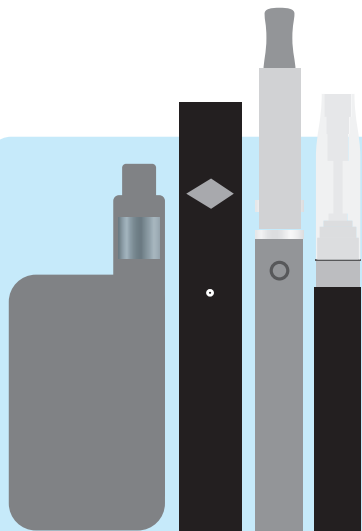
## Мога ли да използвам електронна цигара, ако кърмя?

- Да. Ако електронните цигари Ви помагат да се откажете от тютюнопушенето и да не пропушите отново, следва да продължите да ги използвате, включително и когато кърмите.

Винаги съхранявайте електронните цигари и никотиновите течности на място, недостъпно за деца, за да се избегне случайно натравяне. Винаги използвайте правилното зарядно устройство.



За повече информация относно отказа от тютюнопушене се обърнете към Вашата акушерка, личен лекар или фармацевт или потърсете в интернет „NHS Smokefree“.



## Използването на електронна цигара е много по-безопасно от тютюнопушенето

- Никотинът в цигарите води до пристрастяване, но почти всички вреди от тютюнопушенето се причиняват от токсичните химически вещества в тютюневия дим
- Електронните цигари не отделят катран или въглероден оксид, който е най-вредната част на тютюнопушенето за развиващите се бебета
- Освен че е по-безопасно, използването на електронни цигари може да е много по-евтино от тютюнопушенето

Допълнителна информация може да бъде намерена на уебсайта „Smoking in Pregnancy Challenge Group“