

# E-papierosy a ciąża

Czy e-papierosy są bezpieczne?

Czy e-papierosy pomogą mi rzucić tradycyjne palenie?

Czy mogę palić e-papierosy podczas karmienia piersią?

Czy nikotyna jest szkodliwa dla mojego dziecka?

Czy bierne palenie – wdychanie aerozolu z e-papierosów jest szkodliwe dla kobiet w ciąży?

Czy mogę czasem zapalić tradycyjnego papierosa, jeśli palę e-papierosy?



## Czy e-papierosy są bezpieczne?

- E-papierosy są znacznie bardziej bezpieczne dla zdrowia niż tradycyjne
- Jeśli palenie e-papierosów pomaga Ci w odstawieniu tradycyjnych papierosów, wówczas jest to o wiele bezpieczniejsze dla Ciebie i Twojego dziecka niż palenie tytoniu

## Czy e-papierosy pomogą mi rzucić palenie papierosów tradycyjnych?

- Tak, e-papierosy pomogą w rzuceniu palenia oraz są o wiele bardziej bezpieczne niż te tradycyjne
- Najbezpieczniejsze są jednak te produkty, które zastępują nikotyne, takie jak plastry, czy guma do żucia

## Czy mogę czasem sięgnąć po tradycyjnego papierosa, jeśli palę e-papierosy?

- NIE – Każdy papieros krzywdzi Ciebie i Twoje dziecko
- Rzucenie palenia we wczesnym okresie ciąży prawie zupełnie zapobiega skrzywdzeniu dziecka
- Możesz palić e-papierosy tak często, jak tylko masz potrzebę sięgnięcia po tradycyjnego papierosa

## Czy bierne palenie – wdychanie aerozolu z e-papierosów jest szkodliwe?

- Nie istnieją dowody, wskazujące na szkodliwość aerozolu z e-papierosów na innych
- Bierne palenie tradycyjnych papierosów jest bardzo szkodliwe dla Ciebie i Twojego dziecka

## Czy nikotyna jest szkodliwa dla mojego dziecka?

- Sama nikotyna jest względnie nieszkodliwa, szkodliwe są natomiast toksyczne związki chemiczne, znajdujące się w dymie papierosowym

## Czy mogę palić e-papierosy podczas karmienia piersią?

- Tak. Jeśli palenie e-papierosów pomaga Ci w rzuceniu palenia oraz w niesięganiu po tradycyjnego papierosa, możesz palić e-papierosy, także podczas karmienia piersią

Przechowuj e-papierosy oraz płyn inhalacyjny w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby uniknąć przypadkowego zatrucia. Zawsze stosuj odpowiednią ładowarkę.



Więcej informacji na temat rzucenia palenia uzyskasz od położnej, lekarza rodzinnego, farmaceuty lub na stronach NHS Smokefree.

## E-papierosy są o wiele bardziej bezpieczne niż tradycyjne

- Nikotyna przyczynia się do uzależnienia, ale najwięcej szkody powodują toksyczne związki chemiczne, znajdujące się w dymie z tradycyjnego papierosa
- E-papierosy nie generują tlenku węgla lub substancji smolistych o najbardziej szkodliwym działaniu na rozwijające się dziecko
- E-papierosy są nie tylko bezpieczniejsze, ale także o wiele tańsze od tradycyjnych

Dodatkowe informacje są dostępne na stronie internetowej Smoking in Pregnancy