

## **SAVUTON ODOTUS, SAAVUTETTAVISSAKO?**

### **Miksi emme saavuta muutosta?**

Suomessa noin 15% odottavista äideistä edelleen tupakoi. Tämä tarkoittaa, että lähes 10 000 sikiötä altistuu kohdussa nikotiinille, häkäkaasulle, raskasmetalleille ja muille tupakansavun yhdisteille. Tupakoivien odottajien määrä poikkeaa negatiivisesti muista pohjoismaista. Suomessa tupakoivien odottajien määrä ei ole laskenut 30 vuoteen.

### **Mitä tupakka tekee raskausaikana?**

Tupakointi raskauden aikana lisää verenvuodon riskiä, altistaa ennenaikaiselle synnytykselle ja kaksinkertaistaa keskenmenon riskin. Tupakan häkäkaasu sitoutuu sata kertaa voimakkaammin veren hemoglobiiniin kuin happi vaarantaen sikiön hapensaannin, hermoston kehittymisen, nostaa sykettä ja vähentää sykevaihtelua. Syntymän jälkeen on vaarana vieroitusoireet ja kätkytkuoleman riski kasvaa.

Raskaudenaikaisella tupakoinnilla on lapselle myös monia pitkäaikaisvaikutuksia, joista osa saattaa ilmaantua vasta aikuisena, kuten kakkostyyppin diabetes ja lisääntymisterveyden ongelmat niin miehillä kuin naisilla. Odottajan raskaudenaikainen tupakointi aiheuttaa sikiöiden sukusolujen vähenemistä. Tupakka-altistuksesta johtuvat aivotoiminnan muutokset saattavat altistaa lapsen myöhemmille psyykkisille ongelmille.

### **Mitä meidän pitäisi tehdä?**

Tupakoinnin välttäminen raskauden aikana kannattaa aina. Äitiysneuvoloissa tupakointi on otettava puheeksi jokaisen asiakkaan kanssa. Empaattinen, välittävä ohjaus ja motivoiva haastattelu ovat erityisen tärkeitä äitiysneuvolan tapoja auttaa tupakasta vieroittautumisessa.

THL:n äitiysneuvolaoppaan mukaan lopettamisessa onnistumista lisäävät käytännönläheinen ohjaus, jossa opetellaan ennakoimaan tupakointiin houkuttavia tilanteita ja toimimaan repsahdusten jälkeen, sekä ohjaajan antama tuki ja rohkaisu. Lääkärit tupakkaa vastaan -verkosto suosittaa häkämittausta jokaisen odottajan kohdalla konkretisoimaan sikiöriskiä. Tupakointia on hoidettava riippuvuutena.

Sairaanhoitopiireihin olisi hyvä luoda hoitokäytänteet tupakoivien odottajien riippuvuuden hoitamiseksi.

Neuvolassa on huomioitava kaikki tupakkatuotteet, nuuska ja sähkötupakka. Kaikilla tupakkatuotteilla on nikotiinin aiheuttamia sikiövaikutuksia.

Suomen Kätilöliitto ry ja Tehyn Terveystoimintajajaosto haluaa kannustaa kaikkia odottajien ja synnyttäjien kanssa työskenteleviä kätilöitä ja terveydenhoitajia tavoittelemaan savutonta tulevaisuutta.

Suomen Kätilöliitto- Finlands Barnmorskeförbund ry

varapuheenjohtaja Leena Lehto

[varapuheenjohtaja@suomenkatiloliitto.fi](mailto:varapuheenjohtaja@suomenkatiloliitto.fi)

Tehyn Terveystoimintajajaosto

hallituksen jäsen Outi Haaparanta

[outi.haaparanta@epshp.fi](mailto:outi.haaparanta@epshp.fi)

Lähteet:

THL

Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29, THL 2013.

Mikael Ekblad, Liisa Lehtonen, Jyrki Korkeila, Mika Gissler: Maternal Smoking During Pregnancy and the Risk of Psychiatric Morbidity in Singleton Sibling Pairs. *Nicotine Tob Res* (2017) 19 (5): 597-604.

Mika Gissler, Mikael Ekblad: Thl blogi Tupakoinnin lopettaminen raskauden aikana kannattaa, 5.5.2017

Lääkärit tupakkaa vastaan -verkosto