

Szoptasson-e a dohányzó anya?

Közismert, hogy a dohányzás számos egészségügyi kockázattal jár az anya, a magzat és a megszületett gyermek egészségére nézve. Addiktív természeténél fogva azonban a dohányzásról nem könnyű leszokni, és azoknak, akik megpróbálják, csak kis százaléka jár sikerrel. A várandósság általában elég erős motiváció a nők számára, hogy leszokjanak a dohányzásról, sokan azonban nem képesek lemondani a cigarettáról, és vannak, akik újra kezdik a dohányzást a gyermek megszületése után.

Azoknál a gyermekeknél, akik dohányzó családban élnek, a légúti fertőzések gyakrabban fordulnak elő, mint a nem dohányzó szülők gyermekeinél. **A tanulmányok szerint a szoptatás védelmet nyújt ezeknek a gyermekeknek a passzív dohányzás okozta ártalommal szemben: azoknál a csecsemőknél, akiknek az édesanyja a szülés után dohányzott, kevesebb légúti megbetegedés fordult elő, ha a baba szopott, mint ha mesterségesen táplálták.**

Ezért – bár a nem dohányzó anyával összehasonlítva a dohányzás számos nemkívánatos hatást gyakorol mind a laktációra, mind a szoptatott csecsemőre – **a szakemberek mégis egyöntetűen azt javasolják, hogy a dohányzó anya is szoptassa a csecsemőjét**, mert a dohányzó családban mesterségesen táplált gyermek egészségi kockázata nagyobb, mint a szoptatott gyermeké.

Amellett, hogy a dohányzó anyát támogatjuk a szoptatásban, rendkívül fontos, hogy abban is útmutatást adjunk neki, hogyan tudja csökkenteni a dohányzás okozta ártalmakat.

A dohányzás hatása a laktációra és a gyermekre

- A dohányzás csökkenti a prolaktin szintet, a tejtermelést, gátolja a tejleadó reflexet.
- A dohányzás korai elválasztáshoz vezethet; minél erősebb dohányos az anya, annál hamarabb következhet be az elválasztás.
- A dohányfüstnek kitett gyermekeknél gyakoribb a tüdőgyulladás, az asztma, a középfülgyulladás, az arcüreggyulladás, a szem irritációja és a krupp.
- A kólika és nyűgösség gyakoribb a dohányzó szülők gyermekeinél, aminek a lakásban lévő irritáló füst lehet az oka, tekintve, hogy a mesterségesen táplált csecsemőknél ez a jelenség ugyanúgy megfigyelhető, mint a szoptatottaknál.
- A dohányzás okozta ártalom annál nagyobb, minél többet dohányzik az anya. Napi 20 cigaretta alatt a tejben megjelenő nikotin és annak kockázata kicsi. Ha azonban ennél többet szív, a veszély megnő. Az erős dohányzás kifejezett tüneteket okozhat a csecsemőnél, mint pl. émelygés, hányás, hasi görcsök és hasmenés.
- A dohányzó szülők gyermekeinél a bölcsőhalál kockázata hétszer akkora, mint a nem dohányzó szülők gyermekei esetében.
- A dohányfüstnek kitett gyermekek HDL koleszterin szintje alacsonyabb, ami a szív- és érrendszeri betegségekre hajlamosítja őket; kétszer akkora esélyük van a tüdőrákra, és sokkal valószínűbb, hogy maguk is dohányosokká válnak.

A dohányzás okozta ártalom csökkentése

- A legjobb megoldás, hogy az anya teljesen abba hagyja a dohányzást.
- Ha ezt nem tudja megtenni, akkor a lehető legnagyobb mértékben próbálja csökkenteni az elszívott cigaretták számát.
- Ne dohányozzon szoptatás előtt és alatt.
- Szívja el a cigarettát közvetlenül a szoptatás után, a dohányzás és a szoptatás között hagyjon ki annyi időt, amennyit csak lehet. Ezzel csökkenti a tejbe átmenő nikotin mennyiségét. (A nikotin felezési ideje 95 perc.)
- Ne dohányozzon abban a helyiségben, ahol a csecsemő tartózkodik. Lehetőleg dohányozzon a lakáson kívül, távol a csecsemőtől és más gyermekektől. Az anya ne engedjen másokat sem a baba közelében dohányozni.
- Dohányzáskor a füstből származó káros anyagok megtapadnak a szájban, a ruházaton, a bőrön és a hajon. Nyilvánvalóan lehetetlen minden egyes cigaretta elszívása után fogat mosni, lezuhanyozni és haját mosni, azonban érdemes erre a célra befogni és készenlétkben tartani egy olyan védő ruházatot, amit az anya dohányzáskor felvehet, hogy védje azt az öltözéket, amiben a kisbabával foglalkozik. A haj védelmére felvehet egy zuhanysapkát. Fontos, hogy a kezét minden alkalommal megmossa, mielőtt a csecsemőhöz nyúl.

Leszokást segítő eszközök és szoptatás

A nikotin tartalmú tapasz, rágógumi és inhalátor – amennyiben rendeltetésszerűen alkalmazzák őket, és az anya nem dohányzik – kisebb kockázatot jelentenek a szoptatott csecsemőre, mint a dohányzás.

A tapaszok használatakor kialakuló vérkoncentráció és következményes tejkoncentráció alacsonyabb, mint a dohányzáskor, amennyiben 21mg/die dózisonál kevesebbet tartalmazó tapaszt alkalmaznak. A tapaszt éjszákára el kell távolítani, hogy ezzel is csökkentsük a csecsemő szervezetébe kerülő nikotint. A nikotin tartalmú rágógumik esetén az anyai szérum koncentráció a dohányzókének 30-60%-a. A tapaszok állandó, alacsonyabb plazma nikotin szintet eredményeznek, szemben a rágógumival, ami – a dohányzáshoz hasonlóan – változó plazmaszintekhez vezet: a rágógumi elfogyasztásakor a plazmaszint hirtelen megemelkedik, majd pedig csökken. Ezért a rágógumival leszokó anyát figyelmeztetni kell, hogy a rágógumit szoptatás után fogyassza, majd pedig tartózkodjon a szoptatástól 2-3 órán át. Az inhalátorból minimális mennyiségű nikotin szabadul fel, amely lassan és kis mértékben emeli a plazmaszintet. Ez a kis mennyiség valószínűtlen, hogy hatással lenne a szoptatott csecsemőre.

Összeállította: *Dr. Kun Judit Gabriella, IBCLC* 2013. június 25.

Irodalom

1. American Academy of Pediatrics Committee on Drugs: Transfer of drugs and other chemicals into human milk. *Pediatrics*. 2001 Sep;108(3):776-89.
2. Woodward A, Douglas RM, Graham NM, Miles H (1990) Acute respiratory illness in Adelaide children: breast feeding modifies the effect of passive smoking. *J Epidemiol Community Health* 44:224–230.
3. Thomas W. Hale: *Medications and Mothers' Milk*. 14th edition; Hale Publishing, 2010.
4. Kelly Bonyata: *Breastfeeding and Cigarette Smoking* (2011)
<http://kellymom.com/bf/can-i-breastfeed/lifestyle/smoking/>