

AJANVARAUSKONTAKTI
Hx (puhelin/neuvola)

RASKAUDEN AIKAINEN TUPAKOINTI / PERHE HOITOPOLKU

TERVEYDENHOITAJAN MOTIVOINTI
PUHELU

KYSY NIKOTIINITVALMISTEIDEN
KÄYTTÖSTÄ

MYÖS MUIDEN PÄIhteiden KÄYTTÖ?
(myös kumppanin)

NÄIN AUTAT TUPAKOIVAA ÄITIÄ LOPETTAMAAN

Ota puheeksi

Vaikka tupakointi voi tuntua vaikealta asialta, ota se silti puheeksi. Kysy myös nuuskan ja sähkösavukkeen käytöstä. Tutkimusten mukaan äidit haluavat, että tupakoinnista puhutaan. *"Millaisia ajatuksia tupakointisi sinussa herättää?"*

Miten riippuvainen olet nikotiinista?

Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

A alle 6 min (3 p.) B 6-30 min (2 p.) C 31-60 min (1 p.) D yli 60 min (0 p.)

Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

A alle 10 (0 p.) B 11-20 (1 p.) C 21-30 (2 p.) D yli 30 (3 p.)

Tulkinta: Vähäinen 1p. Kohtalainen 2p., Vahva 3 p., Hyvin vahva riippuvuus 4-6 p.

Keskustelkaa tupakoinnin vaikutuksista äidin ja lapsen terveyteen

"Kerro, mitä tiedät tupakoinnin vaikutuksista sikiöön / vauvaan, niin en kerro sinulle asioita, jotka sinä jo tiedät."

Tupakan sisältämät myrkylliset aineet läpäisevät istukan ja heikentävät sikiön hapensaantia. **Tupakoinnin lopettamisella on todettu olevan selkeitä hyötyjä sikiön kannalta:**

- Keskenmenon ja ennenaikaisuuden riski pienenee
- Tupakoinnin ja nikotiinin haitallinen vaikutus sikiön kasvuun ja kehitykseen vähenee
- Estetään kätkytkuoolemia

Tupakoinnilla haittoja lapsen syntymän jälkeen:

- Vastasyntyneellä on vieroitusoireita, kuten ärtyneisyyttä ja itkuisuutta sekä suurentunut koliikin riski
- Imetys- ja maidoneritysvaikeuksia
- Lapsella on suurempi riski ylipainoon ja astmaan sairastumiseen
- Ensimmäisten elinvuosien aikana tupakansavulle altistuvilla lapsilla esiintyy muita enemmän hengitystie-infektioita

[Punainen kortti linkki](#)

KARTOITA TILANNE
ARVIOI NIKOTIINI RIIPPUVUUS

Pinkin kortin/ nuuskatestin tai
tupakkatestin avulla

- Lievä riippuvuus (1-2 p)
- > Kehoitus lopettaa heti
- Vahva riippuvuus (3-6p)
- >Lvhtvaikutteinen valmiste

ENSISIJAISESTI
LOPETUS ILMAN
NIKOTIINIKOR-
VAUSHOITOA!

Vieroitusryhmä
esim. [28päivää
ilman](#)

- Vahvaan riippuvuuteen
lyhyt vaikutteiset valmisteet
- purukumi, suihke, imeskelytabletti
 - hyödynnä Nicorette-kiekkoa, [tilaus](#)

MOTIVOI
LOPETTAMAAN/VÄHENTÄMÄÄN

KIRJAA JA TILASTOI
potilastietojärjestelmään

TUPAKOI TAI

KÄYTTÖSSÄ MUU VALMISTE

MOTIVOI

LOPETTAMAAN/
VÄHENTÄMÄÄN

OHJAA SIVUILLE

- [Omat askeleet/video](#)
- [stumppi.fi](#)

Varaa ensikäyntiaika (15
min pidempi aika)

Sovi motivointipuhelu
1vko

Ohjaa FOOLIHAPPOLISÄ
(1 mg/vrk ad. H12, jonka jälkeen
0,4 mg ad. imetyksen ajan)