



Är det farligt att snusa när jag är gravid?

Vid en graviditet är det många som slutar snusa eller börjar fundera på att sluta. Samtidigt finns det ofta frågetecken och myter runt snuset. I detta faktablad reder vi ut de vanligaste, samt ger en del råd och stöd för att sluta.

Motivation att sluta

Det bästa du kan göra för dig själv och för ditt väntade barn är att sluta snusa och avstå alla produkter som innehåller nikotin. Din graviditet kan vara den största motivationen för dig att sluta snusa just nu.

Det är framför allt nikotinet i snuset som medför de största riskerna. Nikotin är kärlsammandragande, vilket gör att fostret får mindre syre och näring. Dessutom finns andra risker och komplikationer, läs mer under frågor och svar.





Frågor och svar

Vilka fördelar finns med att sluta snusa?

Vanliga vinster är känslan av frihet – slippa tänka på snus och planera för att ha snus hemma. Sömn, stress och psykiskt mående blir bättre. Många känner sig piggare och är mer energifyllda. Senare slipper du oron över att barnet ska få tag på snusdosan. Vinsterna är olika och individuella.

Vilka risker finns med att snusa under och efter graviditeten?

Att snusa under graviditeten ökar risken för låg födelsevikt och att barnet föds för tidigt. Studier visar även på ökad risk för läpp-, käk- och gomspalt. Hjärtaktiviteten hos spädbarnet påverkas flera månader efter födseln och det finns en trefaldig ökad risk för plötslig spädbarnsdöd.

Hur påverkas fostret av nikotinet i snus?

Nikotinet gör att blodkärlen drar sig samman, det sker även i livmodern och moderkakan som är full av blodkärl. Fostret får mindre syre och näring, växer därför sämre och kan väga mindre än det skulle ha gjort vid födseln.

Är det säkrare att använda det vita nikotinsnuset?

Nej, allt snus, vitt eller brunt som innehåller nikotin har samma inverkan på fostret och bör inte användas. Vitt snus innehåller ofta mycket mer nikotin än det bruna snuset.

Jag snusar och är i fjärde graviditetsmånaden – är det för sent att sluta nu?

Det är inte för sent. För varje dag du är snus- och nikotinfri under graviditeten, innebär det stora fördelar och minskar riskerna för både dig och barnet.

Kan jag använda nikotinfritt snus?

Att fortsätta använda någon form av snusliknande produkt innebär en stor risk att återfalla till tobaks- och nikotinsnus efter graviditeten. Se möjligheten med ökad motivation att sluta snusa för ditt blivande barns skull. Det finns bara vinster med att helt sluta snusa.

Finns det risker med att snusa när jag ammar?

Ja, amning är alltid bra, men att snusa när du ammar innebär risker, då nikotinet förs vidare till barnet via bröstmjölken. Det bästa är därför att inte använda någon form av tobak eller nikotin.

Påverkar snus möjligheten att bli gravid?

Nikotin kan ge erektionsproblem och det finns forskning som visar på lägre spermieantal hos snusande män. IVF-kliniker har ofta även nikotinfrihet som ett krav för den blivande mamman.

Gör så här för att sluta

Tänk igenom din motivation varför du vill sluta. Ta sedan ett beslut. Bestäm ett stoppdatum inom 1-2 veckor.

Förbered dig genom att tänka igenom varför du snusar. Är varje prilla lika viktig? Hur många har blivit rutin?

Ändra dina vanor genom att lägga snusdosan på nya platser, öva på att lägga prillan på annan plats under läppen, byt snusmärke.

Förbered strategier för att hantera de första dagarna med positivt tänkande; *”jag klarar det”*, ta några djupa andetag, planera för fysiska och trevliga aktiviteter.

Sluta helt på stoppdagen och städa bort alla snusprodukter kvällen före stoppet.

Ta stöd av familj och vänner. Berätta att du ska sluta.

Om du får abstinens och sug är det övergående och inom 3-4 dagar börjar det avta.

Snusstopp utan nikotinläkemedel rekommenderas i första hand vid graviditet.

Ta hjälp

De flesta gravida vill ta itu med sitt tobaksbruk. Många slutar på egen hand men för en del är det inte så enkelt som man kanske tänkt att det skulle vara, trots en stark önskan om förändring. Tveka inte att ta hjälp om det behövs.

- Din barnmorska eller läkare kan oftast svara på dina frågor om snus och även skriva remiss till tobaksavvänjare
- Sluta röka-linjen, ger råd och stöd kostnadsfritt. Ring 020-84 00 00 eller gå in på slutarokalinjen.se
- Egenrådsråd och stöd finns även på 1177.se

tobaksstopp.nu