



# Hamilelik Tütün Bağımlılığı Servisi

## Bilgi Sayfası

(Maternity Tobacco Dependency Service - Turkish)

Hamileler Tütün Bağımlılığı Servisimiz, hamile kişilerin hamilelikte sigarayı bırakmalarına destek verirler.

Servisimiz, sigarayı azaltmak veya başarıyla bırakmak için değişiklik yapmanıza yardımcı olmak üzere 1'e 1 temelinde destek sunan uzman bir Tütün Bağımlılığı Danışmana sahiptir.

Nikotin Değişme Tedavisi kullanıyorsanız ve uzman yardımı alıyorsanız, istatistiksel olarak sigarayı başarıyla bırakma olasılığınız üç kat daha fazladır.

### Bölge içinde olan mevcut destek

- Hamileliğiniz boyunca haftalık bire bir randevular sunarak, ücretsiz Nikotin Replasman Terapisine ve bu konuda tavsiyelere erişmenizi sağlıyoruz.

### Hastanede kalınan süre boyunca destek

- Hamileliğiniz sürecinde hastanede kalmanız gerekiyorsa, uzman tütün bağımlılığı ve sigarayı bırakma tedavimiz kaldığınız süre boyunca hizmetinizde olacaktır.
- Bu, tıbbi ekip veya Doğum Tütün Bağımlılığı Uzmanı tarafından verilecek Nikotin Replasman Tedavisini içerecektir (İletişim bilgileri bu broşürdedir).

### Hamilelikte sigara içmenin riskleri

Hamilikte sigara içilmesi hem bebeğiniz hem de kendiniz için tehlikelidir.

#### Sigara içmeniz nedeniyle artan riskler:

- Damarda kan pıhtısı oluşması (Venöz tromboembolizm)
- Yardımlı vajinal doğuma ihtiyaç duyulması (bebeğin doğumuna yardımcı olmak için forseps veya vakum/vantuz kullanılması)
- Düşük (hamileliğin ani sonlanması)
- Sezaryenle doğum gibi ameliyatlardan sonra iyileşmenin uzun sürmesi.



### Sigara içmeniz nedeniyle bebek için artan riskler:

- Hamilelik sürecinde bebeğin büyümesinde azalma
- Plasental dekolman/ayırılma (Plasentanın doğumdan önce rahimden ayrılması)
- Ölü doğum (bebeğin doğumdan önce veya doğum sırasında ölmesi)
- Ani Bebek Ölümü Sendromu (SIDS) (bebeğin yeni doğmuşken beklenmedik bir şekilde ölmesi)
- Doğumdan sonra bebeği sıcak tutmada sorunlar
- Erken doğum (bebeğin beklenenden daha önce doğması)
- Bronşit ve zatürre gibi enfeksiyonların oluşması

### Karbon Monoksit (CO)

- Karbon monoksit, sigara dumanında bulunan ve anne karnındaki bebeğin kan dolaşımına giren zehirli bir gazdır.
- Bebeğin aldığı oksijen miktarını etkiler ve genellikle yukarıda sıralanan tüm risklerin ana nedenidir.

### Sigarayı Bırakmanın Faydaları

- CO, bebeği koruyan ve yukarıda belirtilen riskleri önleyen kan dolaşımınızdan ayrılır.
- Bebeğinizin ilk yılında bronşit ve zatürre gibi solunum yolları sorunları nedeniyle hastanede tedaviye ihtiyaç duyma riskini azaltır.
- Çocuğunuzun ileride astım ve diğer ciddi hastalıklara yakalanma riskini azaltır.

### Hamilelik Tütün Hizmeti İletişim Bilgileri

Tütün Bağımlılığı Uzmanı: Wendy Robinson

Cep telefonu: 07425 418448

E-posta: [whh-tr.maternitytds@nhs.net](mailto:whh-tr.maternitytds@nhs.net)



## Bulduğunuz ilçeye göre yerel hizmetler (aşağıda söylenen bölgelerde yaşıyorsanız, çalışıyorsanız veya aile doktorunuz varsa)

### Camden ve Islington (Breathe) Sigarayı Bırakma Servisi

Website: <https://www.breathestopsmoking.org/>

Email: [breathe.team@nhs.net](mailto:breathe.team@nhs.net)

Tel: 020 3633 2609

### Haringey Sigarayı Bırakma Servisi

Web sitesi: <https://oneyouharingey.org/smoke-free>

Tel: 020 8885 9095

### Barnet Sigarayı Bırakma Servisi

E- posta: [barccg.smokefreebarnet@nhs.net](mailto:barccg.smokefreebarnet@nhs.net)

Tel: 0300 123 1044

### Londra Sigarayı Bırakma Servisi (tüm Londra'da yaşayanlar için)

Ücretsiz Yardım Hattı: 0300 123 1044

Web sitesi: <https://stopsmokinglondon.com/>

## Müşteri Geri Bildirim Anketi

Meternal alanında size sunduğumuz hizmetlerimizi geliştirmeye devam edebilmemiz için lütfen buradaki anketi QR koduyla doldurun.



## Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551'li telefonu arayarak veya [whh-tr.PALS@nhs.net](mailto:whh-tr.PALS@nhs.net) internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen [whh-tr.patient-information@nhs.net](mailto:whh-tr.patient-information@nhs.net) adresine e-posta gönderiniz. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth

Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust

Magdala Avenue

London

N19 5NF

Phone: 020 7272 3070

[www.whittington.nhs.uk](http://www.whittington.nhs.uk)

Date published: 12/09/2024

Review date: 20/08/2026

Ref: Corp/MedSpec/MatTobDepServ/02-Turk

© Whittington Health

Please recycle

