

## Vil du vide mere?

Se 'hyppigt stillede spørgsmål og svar om graviditet og rygning' på klinikens website [www.gravid.rh.dk](http://www.gravid.rh.dk).

[www.drstop.dk](http://www.drstop.dk)

Sundhedsstyrelsens website, der guider dig igennem et ryggestop og tilbyder individuel støtte.

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

Kræftens Bekæmpelses website informerer om rygning, rygstop, passiv rygning mv.

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

Sundhedsstyrelsens website med information om passiv rygning samt graviditet og rygning.

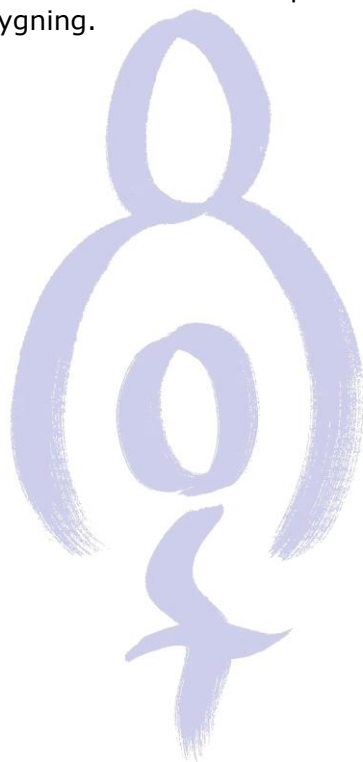
[www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)

[www.netdoktor.dk](http://www.netdoktor.dk)

[www.xhale.dk](http://www.xhale.dk)

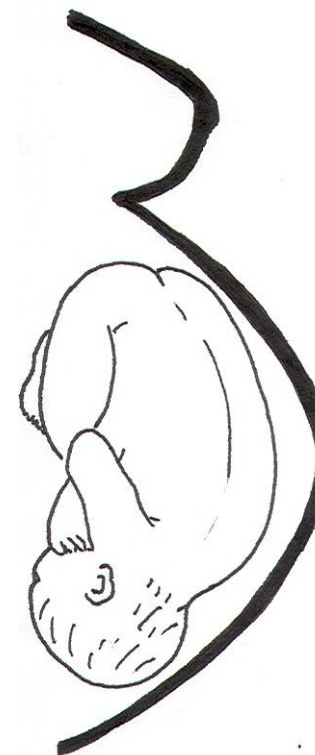
Obstetrisk Klinik  
Juliane Marie Centret  
Rigshospitalet  
Blegdamsvej 9  
2100 København Ø  
Web: [www.gravid.rh.dk](http://www.gravid.rh.dk)

**Revideret sep. 2010 af:**  
Vicechefjordemoder Lotte Brioberg



## Røgfri graviditet

- Et gratis tilbud til dig og din partner



## Røgfri - hvordan?

Obstetrisk Klinik på Rigshospitalet tilbyder dig og din partner gratis hjælp til rygestop – både i graviditeten og efter I er blevet forældre.

Du kan bestille tid til en samtale hos en rygestop-instruktør om planlægning af dit rygestop. Ring og bestil tid ved personalet i jordemoderkonsultationen i Aldersrogade på telefon 3545 4631.

Som hjælp til dit rygestop, anvender vi bl.a. øreakupunktur. Man kalder metoden for NADA (National Acupuncture Detoxification Association). NADA hjælper på en række symptomer såsom abstinenser, nikotintrang, søvnbesvær, fysisk og psykisk uro, irritabilitet og koncentrationsbesvær. Metoden har været brugt som led i rygestop på gravide på Rigshospitalet siden 2005 med stor succes.

Individuel rådgivning og/eller hjælp til dit rygestop foregår i Jordemoderkonsultationen i Aldersrogade.

## Du får støtte og viden!

Rygestopinstruktøren vil støtte og informere dig om:

- Hvilken betydning rygning kan have for din graviditet.
- Hvad der sker med barnet, når du ryger i graviditeten.
- Hvorfor det altid hjælper at stoppe, selvom du er halvvejs i graviditeten.
- Hvordan nyfødte og børn påvirkes af røg.
- Hvorfor rygere har svære ved at amme.
- Vigtigheden af at hjemmet bliver røgfrit.
- Hvorfor det er vigtigt at minimere passiv rygning.
- Generelle fordele ved et rygeophør.
- Rigshospitalets tilbud om hjælp til rygestop.

Og du får mulighed for at få svar på dine spørgsmål.