

Nikotiinikorvaushoito raskausaikana

OHJE RASKAANA OLEVALLE



1

Kehittyvän sikiön kannalta olisi parasta, että odottava äiti lopettaisi tupakoinnin ilman nikotiinikorvaushoitoa. Nikotiinikorvaushoito ei ole täysin haitatonta, sillä nikotiini itsessään on haitallista sikiölle. Nikotiinikorvaustuotteiden käyttö on kuitenkin aina tupakointia turvallisempaa, kunhan käytät korvaustuotteita **ohjeen mukaan** ja tavoitteenasi on vieroittautua nikotiinista **kokonaan**.

2

Nikotiinikorvaushoitoa käytettäessä tupakointi tulee lopettaa kokonaan

Nikotiinikorvaushoito korvaa tupakasta saatavaa nikotiinia sekä vähentää tupakoinnin lopettamisesta aiheutuneita vieroitusoireita.

Nikotiinikorvaushoidon tavoitteena on:

- ✓ vieroittautua nikotiinista kokonaan 2–3 kuukauden sisällä sekä
- ✓ vähentää sikiön altistumista nikotiinille.

3

Nikotiinikorvaushoito voi olla avuksi sinulle tupakoinnin lopettamisessa, jos...

- ! Fyysinen riippuvuutesi on nikotiiniriippuvuustestien mukaan vahvaa **JA** poltat yli 10 savuketta päivässä.
- ! Et ole muilla keinoin onnistunut lopettamaan raskauden ensimmäisen kolmanneksen aikana, mutta olet motivoitunut vieroittautumaan nikotiinista kokonaan.

4

Tarkistathan ennen korvaushoidon harkitsemista, että...

- ✓ Olet valmis muutokselle ja tiedät, mikä juuri sinua motivoi lopettamaan tupakoinnin
- ✓ Tavoitteenasi on vieroittautua nikotiinista kokonaan
- ✓ Olet saanut terveydenhuollosta riittävää ohjausta tupakoinnin lopettamiseen
- ✓ Olet keskustellut nikotiinikorvaushoidon aloittamisesta lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa

5

Raskaana olevalle suositellaan lyhytvaikutteisia nikotiinikorvaustuotteita

Korvaustuotetta käytetään ainoastaan silloin, kun tupakanhimo iskee. Eri lyhytvaikutteisia nikotiinikorvaustuotteita ei tule käyttää samanaikaisesti. Nikotiinikorvaustuotteet ovat itsehoitolääkkeitä, mutta raskaudenaikaisen nikotiinikorvaushoidon käytön tulee aina toteutua lääkärin tai terveydenhoitajan seurannassa.

6

Nikotiinikorvaustuotteet helpottavat vieroitusoireita vain oikein otettuina

Tuote	Käyttöohje ja huomiot
Purukumi Annostus: 2 mg* Enintään 8–12 palaa päivässä	<p>Pureskele hitaasti ja jaksoittain 15–30 minuutin ajan. Nikotiini irtoaa purukumista vain pureskeltaessa. Pureskele, kunnes suussa on voimakas maku. Aseta purukumi posken ja ikenen väliin odottamaan maun häviämistä. Näin nikotiini imeytyy suun limakalvoilta verenkiertoon. Jos tupakanhimo iskee uudestaan, jatka pureskelua.</p> <p>Huom: Liian nopea pureskelu irrottaa nikotiinia runsaasti, mikä voi ärsyttää nielua ja aiheuttaa hikkaa, närästysoireita tai pahoinvointia. Nopean pureskelun myötä osa nikotiinista saattaa mennä syljen mukana vatsaan, mikä heikentää nikotiinin imeytymistä ja voi aiheuttaa vatsaoireita.</p>
Imeskelytabletti Annostus: 1–2 mg* Enintään 8–12 tablettia päivässä	<p>Imeytyy suun limakalvolta purukumia nopeammin!</p> <p>Imeskele tablettia, kunnes suussa on voimakas maku. Anna tabletin liueta suussa (noin 30 minuuttia). Näin nikotiini imeytyy suun limakalvoilta verenkiertoon. Jos tupakanhimo iskee uudestaan ja tabletin maku heikkenee, aloita imeskely uudelleen. Vältä liian voimakasta imeskelyä.</p>
Suusumute Annostus: 1 mg, Enintään 8–12 annosta päivässä	<p>Saattaa aiheuttaa sikiölle savuketta nopeamman nikotiinipitoisuuden suurenemisen!</p> <p>Pidä sumutetta 3 cm suun ulkopuolella ja suihkauta suun limakalvoille yksi annos. Suuntaa sumute poskeen tai kieleen. Aloita aina yhdellä annoksella. Jos tupakanhimo ei häviä muutaman minuutin kuluessa, voit ottaa toisen annoksen.</p> <p>Huom: Jos sumutetta pidetään liian lähellä suuta tai hengitetään sisään sumuttamisen yhteydessä, sumutetta voi joutua nieluun, mikä aiheuttaa herkästi hikkaa.</p>

*4 mg:n vahvuista purukumia tai imeskelytablettia ei suositella, koska ohjeiden mukaista enimmäisannosta käytettäessä päiväannos olisi huomattavan suuri.

Aineiston laatija:

Pikkutöppöset onnistumiseen -hanke, Filha ry

Aineiston tarkastaja:

Mikael Ekblad, LT, yleislääketieteen erikoislääkäri
 Yleislääketiede, Turun yliopisto, Yliopistollinen sote-keskus, Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Lähteet:

Duodecim. 2018. Käypä hoito –suositus: Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito.

Ekblad M & Vähäkangas K. 2020. Kannattaako nikotiinikorvaushoito raskauden aikana?

Duodecim-lehti 136(1), 23–29.

Kurko T. 2022. Nikotiinikorvaushoitovalmisteet (laastari, purukumi, tabletit ja muut valmistemuodot). Lääkärikirja Duodecim.

Vähäkangas K & Ekblad M. 2021. Nikotiinin vaikutus sikiön kasvuun ja kehitykseen. Lääkärilehti 47(76), 2793–2799.



PIKKU

töppöset

ONNISTUMISEEN