

KOUŘENÍ V TĚHOTENSTVÍ A MOTIVACE KE ZMĚNĚ

Markéta Šídová, Lenka Šťastná

Regionální konference ESF projektu NETAD
Bílá místa na mapě adiktologických služeb
12. prosince 2013

ÚVOD

- ✘ Těhotenství a budoucí rodičovství je období, které, vzhledem ke svému charakteru a vlivu budoucího potomka poskytuje, vysoký potenciál pro jakoukoliv změnu a tedy i pro změnu kouření ženy – budoucí matky.
- ✘ Těhotenství je nejvhodnějším obdobím a také jedinečnou příležitostí pro motivaci kouřících těhotných žen k zanechání kouření, neboť většina žen akceptuje zdravotní hlediska ochrany svého mateřství (DiClemente, Dolan-Mullen & Windsor, 2000; Kukla, Hrubá & Tyrlík, 1999b; Haug, Aero & Fugelli, 1994).
- ✘ Bylo zjištěno, že i vědomí, že dítě v budoucnu uvidí svou matku kouřit, ženy motivuje ke skončení kouření (Curry, Mc Bride, Grothaus, Lando & Pirie, 2001).

RŮZNÉ DIMENZE MOTIVACE A JEJICH PŮSOBENÍ V TĚHOTENSTVÍ I

- × **vnitřní dimenze:** vlastní zdraví a sebekontrola
- × **vnější dimenze:** tlak okolí, sociální vlivy
- × **dimenze motivace související s těhotenstvím:** zdraví nenarozeného dítěte, klidný průběh těhotenství bez zdravotních komplikací
- × **dimenze motivace související s rodičovstvím:** pozitivní (nekuřácký) příklad pro dítě, zdraví dítěte
- × V těhotenství hraje významnou roli zejména dimenze motivace související s těhotenstvím, ale pro trvalé ukončení kouření je nejvýznamnější dostatečné rozvinutí zejména vnitřní dimenze motivace a také dimenze motivace související s rodičovstvím (Heppner et al., 2011).

RŮZNÉ DIMENZE MOTIVACE A JEJICH PŮSOBENÍ V TĚHOTENSTVÍ II

- STUDIE CURRY, MC BRIDE, GROTHAUS, LANDO & PIRIE, (2001)

- ✘ Ženy, které přestaly kouřit před 28. týdnem těhotenství, měly významně vyšší úroveň těhotenské motivace než ženy, které v kouření pokračovaly i po 28. týdnu.
- ✘ Mezi ženami, které v kouření pokračovaly v průběhu těhotenství, klesla úroveň vnější těhotenské motivace od počátku těhotenství do 28. týdne.
- ✘ Vyšší úroveň vnitřní motivace vzhledem k vnější byla spojena s abstinencí během prvních dvou měsíců po porodu.
- ✘ Výsledky studie naznačují, že obecná (zejména vnitřní) i těhotensky specifická motivace jsou důležité pro odvykání kouření a prevenci relapsu během a po těhotenství.

TĚHOTNÉ ŽENY V RŮZNÝCH FÁZÍCH CYKLU ZMĚNY A ROZDÍLY MEZI NIMI (VRIES & BACKBIER, 1994)

- × **fáze prekontemplace:** těhotné ženy v této fázi mají více negativní postoj k ukončení kouření než ženy v ostatních fázích kola změny
- × **fáze akce a udržování změny:** ženy v těchto fázích jsou více přesvědčeny o výhodách nekouření v těhotenství a také jsou spíše samy schopny kouření ukončit než ženy v předchozích fázích (prekontemplace, kontemplace)
- × **fáze akce:** ženy se zde setkávají s větší podporou sociálního okolí než ženy ve všech ostatních fázích cyklu změny

MOTIVAČNÍ ROZHOVORY A ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ V TĚHOTENSTVÍ

- ✘ Ukázalo se, že ve srovnání s ženami, kterým nebyl poskytnut motivační rozhovor, mají ženy, se kterými byl motivační rozhovor uskutečněn, větší důvěru v to, že dokážou přestat. Snížila se jejich touha a pokušení kouřit a vykazují pokles úrovně deprese (Stotts, De Laune, Schmitz & Grabowski, 2004).
- ✘ Častější a soustředěné face-to-face poradenské sezení (mimo těhotenskou poradnu) může zlepšit výsledky odvykání kouření u těhotných žen. Zdůrazňována je také důležitost zkoumání mechanismů změny a potřeba použití těchto výsledků pro zlepšení účinnosti intervenčních zásahů (Stotts, De Laune, Schmitz & Grabowski, 2004).
- ✘ Díky intenzivním a častým motivačním zásahům lze výrazně zvýšit šance na úspěch odvykání kouření u těhotných žen. Úspěšnost by také mohlo zvýšit a proces samotný usnadnit zahrnutí partnerů těhotných kouřících žen (Karatay, Kublay & Emiroglu, 2009).

MOTIVACE A POPORODNÍ RELAPSY

- × Respondentka studie: *„Já jsem před otěhotněním kouřila, v těhotenství nekouřím, ale rozhodně se nepovažuji za někoho, kdo přestal kouřit. Těhotenství je pro mne silnou motivací nekouřit v jeho průběhu, nicméně vsadila bych velmi málo na to, že se mi podaří nekouřit i po porodu“* (Šídová, 2013).
- × Ve spojitosti s ukončením kouření z důvodu těhotenství je uváděno vysoké procento poporodních relapsů. Např. Lelong, Kaminski, Saurel-Cubizolles & Bouvier-Colle (2001) uvedli, že 48 % žen, které přestaly kouřit v souvislosti s těhotenstvím, kouřit opět začalo do půl roku po porodu. Jiné studie jsou v odhadu množství poporodních relapsů ještě pesimističtější.
- × Poporodní návrat ke kouření je více pravděpodobný, pokud se žena nachází v nižší fázi procesu změny (prekomtemplance, kontemplance). Pravděpodobné je, že ženy, které jsou v nižší fázi změny, by své kouření neukončily, pokud by nebyly těhotné, což je také jednou z příčin vysoké míry poporodního relapsu (Stotts, DiClemente, Carbonari & Mullen, 2000).

ZÁVĚR

- ✘ Těhotenství je bez nejmenších pochybností obdobím s neobyčejně silným motivačním potenciálem pro změnu kouření těhotných žen.
- ✘ Důležité jsou zejména motivy z dimenze vnitřní motivace a motivy související s rodičovstvím.
- ✘ V ČR je třeba výzkum motivace ke změně kuřáckého chování dále rozvíjet a to nejen u specifické skupiny těhotných žen (oproti zahraničí jsme v tomto tématu o cca 10-15 let pozadu).
- ✘ Samotný fakt škodlivosti kouření v těhotenství a tlak okolí na nekouření v těhotenství nejsou dostačujícími motivy pro všechny těhotné kuřačky. Tyto ženy potřebují odbornou pomoc ve svém snažení o zdravé nekuřácké těhotenství.
- ✘ Je nutné vytvořit podmínky pro ucelenou a cílenou práci s motivací těhotných žen k nekouření (motivační rozhovory, intervence přizpůsobené fázi změny apod.), nejlépe vybudováním specifických intervenčních programů pro odvykání kouření v těhotenství, které v ČR dosud neexistují.

POUŽITÁ LITERATURA

- × Curry, S. J., Mc Bride, C., Grothaus, L., Lando, H. & Pirie, P. (2001). Motivation for smoking cessation among pregnant women. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15 (2), 126-123.
- × DiClemente, C. C., Dolan-Mullen, P. & Windsor, R. A. (2000). The process of pregnancy smoking cessation: implications for interventions. *Tobacco Control*, 9, supplementum 3, iii16-iii21.
- × Haug, K., Aero, L. E., & Fugelli, P. (1994). Pregnancy – A golden opportunity for promoting the cessation of smoking?. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 12 (3), 184-189.
- × Heppner, W. L., Ji, L., Reitzel, L. R., Castro, Y., Correa-Fernandez, V., ... Wetter, D. W. (2011). The role of prepartum motivation in the maintenance of postpartum smoking abstinence. *Health Psychology*, 30 (6), 736-745.
- × Karatay, G., Kublay, G. & Emiroglu O. N. (2009). Effect of motivational interviewing on smoking cessation in pregnant women. *Journal of Advanced Nursing*, 66 (6), 1328-1337.
- × Kukla, L., Hrubá, D. & Tyrlík, M. (1999). Změny kuřáckého chování žen v těhotenství, výsledky studie ELSAC. *Praktický lékař*, 79 (9), 517-520.
- × Vries, H. & Backbier, E. (1994). Self-efficacy as an important determinant of quitting among pregnant women who smoke: the phi-pattern. *Preventive medicine*, 23, 167-174.
- × Stotts, A. L., De Laune, K. A., Schmitz, J. M. & Grabowski, J. (2004). Impact of a motivational intervention on mechanisms of change in low-income pregnant smokers. *Addictive Behaviors*, 29, 1649-1657.
- × Šídová, M (2013). Kouření tabáku a motivace ke změně v souvislosti s těhotenstvím. Magisterská práce. Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Psychiatrická klinika Klinika Adiktologie. Vedoucí práce Šťastná, L.

Děkuji za pozornost.

Kontakt: marketa.sidova@gmail.com