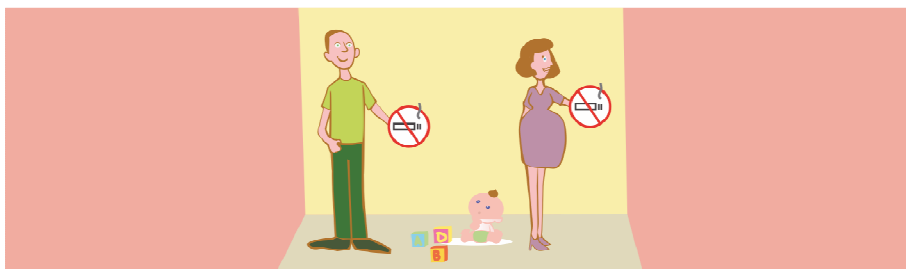


## از کودکان در برابر دود محافظت کنید

دود دست دوم سیگار (سیگار کشیدن ناخواسته) اصطلاحاً به معنای استنشاق غیر ارادی دود سیگار (به عنوان مثال در یک فضای بسته مانند یک آپارتمان، یک اتاق خواب، یک ماشین) است. حتی کوچکترین مقدار دود دست دوم برای سلامتی خطرناک است زیرا حاوی مواد سمی زیادی است. هر چه کودک کم سن تر باشد، دود تنباکو برای او مضرتر است. ریه های او هنوز در حال رشد هستند و چون سریعتر از بزرگسالان تنفس می کند، مواد سمی بیشتری جذب می کند.



### چه خطراتی برای کودک متولد نشده وجود دارد؟

- هنگامی که مادر سیگار می کشد یا در معرض دود دست دوم قرار می گیرد، موارد زیر رخ می دهند :
- خطر بیشتر سقط جنین، زایمان زودرس و نوزادان با وزن و قد کمتر از میانگین
  - خطر بیشتر تولد با نقص مادر زادی

## خطرات دود دست دوم سیگار برای کودکان خردسال چیست؟

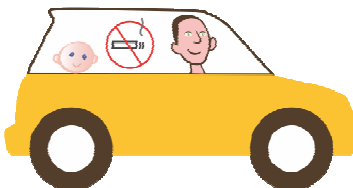
- دود دست دوم سیگار یکی از عوامل اصلی سندرم مرگ ناگهانی نوزاد است.
- باعث افزایش خطر بروز برونشیت، حملات آسم، ذات الریه، عفونت گوش و سایر بیماری های ریوی می شود.
- کودکانی که در دوران کودکی در معرض دود دست دوم قرار می گیرند، بیشتر در معرض خطر سیگاری شدن در بزرگسالی هستند.
- چشم، بینی و گلو را تحریک می کند.

## تنباکو و شیردهی

استعمال دخانیات بر شیردهی تأثیر می گذارد و مدت شیردهی را کاهش می دهد. علاوه بر این، نیکوتین و سایر مواد سمی موجود در دود به سرعت وارد شیر مادر میشوند. بهتر است مادران شیرده سیگار را ترک کنند. در صورتی که موفق به ترک سیگار نشدند، با توجه به اثرات مفید شیر مادر بر سلامت کودک، شیردهی باید در اولویت باقی بماند. با این حال، آنها باید فقط بعد از شیردهی سیگار بکشند تا سطح نیکوتین شیر قبل از شیردهی بعدی کاهش یابد.

## توصیه ها

یک محیط کاملاً عاری از دود، تنها راه مؤثر برای محافظت از اطرافیان در برابر اثرات مضر دود سیگار است. همه راه حل های دیگر بی اثر هستند (سیگار کشیدن زیر هود تهویه آشپزخانه، سیگار کشیدن در داخل خانه با پنجره باز و غیره). هر فردی که سیگار می کشد باید قبل از دست زدن به کودک دست های خود را کاملاً بشوید.



## نکات مهم

- از استعمال دخانیات در حضور کودکان خودداری کنید.
- در خارج از خانه / آپارتمان، به طوری که پنجره ها و درهای خانه بسته باشد سیگار بکشید.
- از سیگار کشیدن در ماشین خودداری کنید.
- سیگار را در دوران بارداری ترک کنید.
- در دوران شیردهی سیگار را ترک کنید. اگر ترک سیگار امکان پذیر نیست، پس از هر بار شیردهی سیگار بکشید و قبل از آن سیگار نکشید.
- بعد از سیگار کشیدن دست ها را بشویید.

**اگر می خواهید سیگار را ترک کنید**

می توانید با پزشک عمومی خود، Unisante یا Ligue pulmonaire vaudoise (LPV) تماس بگیرید .

[www.unisante.ch/tabagisme](http://www.unisante.ch/tabagisme)

[www.unisanté.ch](http://www.unisanté.ch)

[www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-vaudoise](http://www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-vaudoise)



Programme cantonal de promotion de la santé et  
de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VVD 0116 0116  
Fédération Suisse de Sages-Femmes



**unisanté**

Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique - Lausanne