

Schützen wir die Kinder vor Passivrauch!



Beim sogenannten Passivrauchen atmet man unfreiwillig den Rauch einer Zigarette ein (z. B. in einem geschlossenen Raum wie einer Wohnung, einem Zimmer oder einem Auto).

Selbst die kleinste Menge Passivrauch ist gesundheitsschädlich, da Tabakrauch viele giftige Substanzen enthält.

Je kleiner das Kind ist, desto schädlicher ist Tabakrauch für ihn. Seine Lungen entwickeln sich noch und da es schneller atmet als Erwachsene, nimmt es mehr giftige Stoffe auf.



Welche Risiken bestehen für das ungeborene Kind?

Wenn die Mutter raucht oder dem Passivrauchen ausgesetzt ist, kommt es zu:

- einem höheren Risiko von Fehl- und Frühgeburten sowie von Neugeborenen mit unterdurchschnittlichem Geburtsgewicht und unterdurchschnittlicher Grösse
- einem höheren Risiko für Missbildungen



Welche Risiken birgt das Passivrauchen für Kleinkinder?

- Passivrauchen ist einer der Hauptfaktoren für den plötzlichen Säuglingstod
- Es erhöht das Risiko für Bronchiolitis, Asthmaanfälle, Lungenentzündungen, Bronchitis, Mittelohrentzündungen und andere Lungenerkrankungen
- Kinder die in ihrer Kindheit Passivrauch ausgesetzt wurden, haben ein höheres Risiko zu Rauchern zu werden, wenn sie erwachsen sind
- Reizt Augen, Nase und Rachen

Rauchen und Stillen

Rauchen wirkt sich auf die Laktation aus und verkürzt die Dauer des Stillens. Ausserdem gehen Nikotin und andere giftige Substanzen aus dem Rauch schnell in die Muttermilch über.

Am besten ist es, wenn stillende Mütter mit dem Rauchen aufhören. Wenn dies nicht gelingt, sollte das Stillen jedoch aufgrund der positiven Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes weiterhin Priorität haben. Sie sollten in diesem Fall nur nach dem Stillen rauchen, damit der Nikotingehalt in der Milch bis zum nächsten Stillen wieder sinken kann.

Empfehlungen

Eine komplett rauchfreie Umgebung ist die einzige wirksame Möglichkeit, sein Umfeld vor den schädlichen Auswirkungen des Passivrauchens zu schützen.

Alle anderen Lösungen sind nicht wirksam (unter der Dunstabzugshaube der Küche rauchen, drinnen bei offenem Fenster rauchen usw.).

Jede Person, die raucht, sollte sich gründlich die Hände waschen, bevor sie das Kind berührt.



Wichtig

- Verzichten Sie darauf in Gegenwart von Kindern zu rauchen
- Rauchen Sie ausserhalb des Hauses/der Wohnung und achten Sie darauf, dass Fenster und Türen geschlossen sind
- Verzichten Sie darauf um Auto zu rauchen
- Verzichten Sie darauf während der Schwangerschaft zu rauchen
- Verzichten Sie darauf während der Stillzeit zu rauchen. Wenn das Aufhören nicht möglich ist, nach dem Stillen rauchen
- Waschen Sie nach dem Rauchen die Hände

