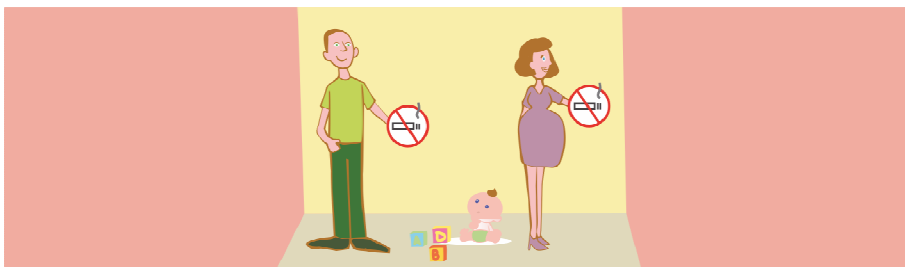


Mbroni fëmijët duhani

Lashtuqajturi pirja e duhanit « pasiv» konsiston në thithjen e pavullnetshme të tymit të një cigareje (për shembull në një pjesë të mbyllur si në një apartament, një dhomë, një makinë).

Edhe sasia më e vogël e tymit është e rrezikshme për shëndetin, sepse përmban shumë substanca helmuese.

Sa më i vogël të jetë fëmija, aq më i dëmshëm është tymi i duhanit për të. Mushkëritë e tij janë ende në zhvillim, dhe meqë merr frymë më shpejt se të rriturit, ai thith më shumë substanca helmuese.



Cilat janë rreziqet për fëmijën që do të lindë ?

Kur nëna pi duhan ose është e ekspozuar ndaj tymit pasiv, vërejmë :

- Më shumë rrezik abortesh, lindjesh të parakohshme, si dhe të sapolindur me peshë dhe gjatësi më të ulët se mesatarja.
- Më shumë rreziqe për keqformime

Cilat janë rreziqet e duhanpirjes pasive për fëmijët e vegjël ?


- Duhanpirja pasive është një nga shkaqet kryesore të vdekjes së papritur të foshnjave
- Ai shkakton rrezik bronkioliti, kriza të azmës, pneumonie, bronkit, otit, infeksione të veshit dhe sëmundje të tjera të mushkërive.
- Fëmijët e ekspozuar ndaj tymit pasiv gjatë fëmijërisë së tyre janë më të rrezikuar të bëhen duhanpirës në moshën madhore.
- Irriton sytë, hundën dhe fytin



Duhani dhe ushqyerja me gji

Pirja e duhanit ndikon në cilësinë e gjirit dhe zvogëlon kohëzgjatjen e ushqyerjes me gji. Për më tepër, nikotina dhe substancat e tjera helmuese që përmban tymi, kalojnë shpejt në qumështin e gjirit.

Për nënat që ushqejnë fëmijët me gji preferohet të ndalojnë duhanin. Nëse nuk ia dalin, ushqyerja me gji duhet të mbetet prioritet duke pasur parasysh efektet e dobishme për shëndetin e fëmijës. Megjithatë ato duhet të pijnë duhan vetëm pas ushqyerjes me gji në mënyrë që niveli i nikotinës në qumësht të mund të ulet përpara se t'i japin gji herën tjetër.

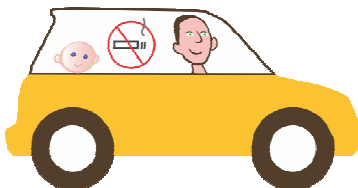


Rekomandime

Një mjedis krejtësisht pa duhan është e vetmja mënyrë efikase për të mbrojtur njerëzit përreth jush nga efektet e dëmshme të pirjes pasive të duhanit.

Të gjitha zgjidhjet e tjera janë jo efikase (pirja e duhanit poshtë ventilatorit të kuzhinës, pirja brenda me dritare të hapur etj.).

Kushdo që pi duhan duhet t'i lajë mirë duart para se të prekë fëmijën.



E rëndësishme

- Të mos pish duhan në prani të fëmijëve
- Të pish duhan jashtë shtëpisë / apartamentit, por me dritare e dyer të mbyllura
- Të mos pish duhan në makinë
- Të mos pish duhan gjatë shtatzanisë
- Heqja dorë nga duhani gjatë kohës së ushqyerjes me gji. Nëse kjo është e pamundur, pini duhan pas ushqyerjes me gji.
- Larja e duarve pasi të pini duhan.

.....

Nëse dëshironi të lini duhanin

Ju mund të kontaktoni mjekun tuaj të përgjithshëm, Unisanté ose la Ligue pulmonaire vaudoise (LPV).

www.unisante.ch/tabagisme

www.unisanté.ch

www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-vaudoise

.....



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



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes



unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne