

لنحم الأطفال من الدخان

يتمثل ما يسمى بالتدخين "السلبى" في استنشاق دخان سيجارة بشكل لا إرادي (على سبيل المثال في مكان مغلق مثل شقة أو غرفة نوم أو سيارة). وحتى أقل كمية من الدخان السلبى تُشكل خطورة على الصحة لأنها تحتوي على العديد من المواد السامة.

كلما كان الطفل أصغر، كان دخان التبغ أكثر ضرراً بالنسبة له. فلا تزال رئتيه في طور النمو، وبما أنه يتنفس بشكل أسرع من الأشخاص البالغين، فإنه يمتص كمية أكبر من المواد السامة.



ما هي المخاطر التي يتعرض لها الجنين؟

عندما تدخن الأم أو تتعرض للتدخين السلبي، نلاحظ:

- ارتفاع خطر الإجهاض وزيادة الولادات المبكرة وولادة الأطفال بوزن وطول أقل من المتوسط
- ارتفاع خطر الإصابة بتشوهات

ما هي مخاطر التدخين السلبي على الأطفال الصغار؟

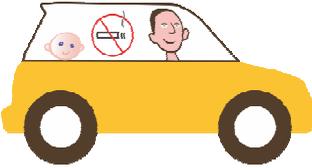
- إن التدخين السلبي هو أحد الأسباب الرئيسية لمتلازمة موت الرضيع المفاجئ.
- فهو يزيد من خطر الإصابة بالتهاب القصيبات، ونوبات الربو، وذات الرئة، والتهاب القصبات الهوائية، والتهابات الأذن، وأمراض الرئة الأخرى.
- يكون الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي في مرحلة الطفولة أكثر عرضة لأن يصبحوا مدخنين في مرحلة البلوغ
- يؤدي إلى تهيج العين والأنف والحلق

التدخين والرضاعة الطبيعية

يؤثر التدخين على إدرار الحليب ويقلل من مدة الرضاعة. وبالإضافة إلى ذلك، فإن النيكوتين والمواد السامة الأخرى الموجودة في الدخان تنتقل بسرعة إلى حليب الأم. ومن الأفضل للأمهات المرضعات الإقلاع عن التدخين. لكن إذا لم يستطعن الإقلاع عن التدخين، يجب الاستمرار بالرضاعة الطبيعية نظراً لأثارها المفيدة على صحة الطفل. ومع ذلك، يجب على الأم المرضعة ألا تدخن إلا بعد إرضاع الطفل حتى ينخفض مستوى النيكوتين في الحليب قبل الرضعة التالية.

التوصيات

البيئة الخالية تماماً من الدخان هي الطريقة الفعالة الوحيدة لحماية من حولك من الآثار الضارة للتدخين السلبي. كل الحلول الأخرى تكون غير فعالة (التدخين تحت غطاء تهوية المطبخ، والتدخين في الداخل مع فتح النافذة، وما إلى ذلك). يجب على أي شخص يدخن أن يغسل يديه جيداً قبل أن يلمس الطفل.



معلومات مهمة

- الامتناع عن التدخين في وجود الأطفال
- التدخين خارج المنزل أو الشقة وترك النوافذ والأبواب مغلقة
- عدم التدخين في السيارة
- الإقلاع عن التدخين خلال فترة الحمل
- الإقلاع عن التدخين خلال فترة الرضاعة الطبيعية. وإذا كان الإقلاع عن التدخين غير ممكن، يمكن التدخين بعد إرضاع الطفل
- غسل اليدين بعد التدخين



إذا أردتم الإقلاع عن التدخين

يمكنكم التواصل مع طبيبيكم العام، أو مركز "اونيسانتيه" (Unisanté) أو "الرابطة الرئوية لكانتون فو" (Ligue pulmonaire vaudoise).

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
L'entre universitaires de médecine générale
et santé publique - Lausanne