

Zaštitimo decu od pasivnog pušenja

.....

Takozvano « pasivno pušenje » je nevoljno udisanje duvanskog dima (na pr. u zatvorenom prostoru kao što je stan, soba, automobil).

Čak i najmanja količina « pasivnog », ili sekundarnog, dima opasna je za zdravlje jer sadrži brojna otrovna jedinjenja.

Što je dete manje, to je štetnost od duvanskog dima veća. Pluća deteta su još u razvoju i, budući da dete diše brže nego odrasla osoba, ono udiše više otrovnih jedinjenja.



Koje su rizici za još nerođeno dete ?

Ako buduća majka puši ili je izložena sekundarnom, pasivnom dimu, uočeno je da postoji :

- Povećani rizik od pobačaja, od prevremenog porođaja kao i rizik da novorođenče pri rođenju bude manje telesne težine i sitnije od prosečnog
- Povećana opasnost da se dete rodi sa urođenim manama (malformacijama)



Koji su rizici i opasnosti pasivnog pušenja po malo dete ?

- Pasivno pušenje jedan je od glavnih uzroka « iznenadne smrti » novorođenčeta
- Povećava opasnost od bronhiolitisa, astmatičnih kriza, zapaljenja pluća, bronhitisa, zapaljenja uha i drugih plućnih bolesti
- Deca koja su u detinjstvu izložena pasivnom dimu, više su podložna da i ona sama postanu pušači kada odrastu
- Nadražuje oči, nos, grlo

Duvan i dojenje

Pušenje utiče na proizvodnju majčinog mleka i skraćuje period dojenja. Šta više, nikotin i druga otrovna jedinjenja koja sadrži dim brzo prelaze u majčino mleko.

Bilo bi bolje da majke koje doje prestanu da puše. Ako ne mogu da prestanu, dojenje bi trebalo da bude ono što je najvažnije obzirom na sve korisne učinke koje ima na zdravlje deteta.

Ako majke nastave sa pušenjem, ne bi trebalo da puše pre obavljenog podoja kako bi se količina nikotina koju sadrži majčino mleko smanjila do sledećeg podoja.

Preporuke

Okruženje koje je potpuno bez dima jedino je efikasno rešenje da se vaši najbliži zašтите od štetnih posledica pasivnog pušenja.

Sva druga rešenja su neefikasna (pušiti ispod aspiratora u kuhinji, pušiti u prostoriji sa otvorenim prozorom, itd.).

Pre nego što dodirne dete, svaki pušač bi trebalo dobro da opere ruke.



Važno

- Uzdržati se od pušenja u prisustvu dece
- Pušiti van kuće ili stana i paziti da prozori i vrata budu zatvoreni
- Odustati od pušenja u automobilu
- Odustati od pušenja u toku trudnoće
- Odustati od pušenja u periodu dojenja deteta. Ako nije moguće prestati s pušenjem, pušiti tek posle obavljenog podoja
- Oprati ruke posle pušenja

.....

Ako hočete da prestanete da pušite

Možete da se obratite svome kućnom lekaru, službi Unisanté ili ustanovi Ligue pulmonaire vaudoise (LPV - Udruženje za plućne bolesti kantona Vo).

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 - L'Hospitalet