

# Proteggere i bambini dal fumo

Il fumo detto "passivo" consiste nel respirare involontariamente il fumo di sigaretta (ad esempio in uno spazio chiuso come un appartamento, una camera da letto, un'automobile).

Anche la più piccola quantità di fumo passivo è pericolosa per la salute perché contiene molte sostanze tossiche.

Più il bambino è piccolo, più il fumo di tabacco è dannoso. I polmoni si stanno ancora sviluppando e, poiché il bébé respira più velocemente degli adulti, assorbe più sostanze tossiche.



## Quali sono i rischi per il nascituro?

- Quando la madre fuma o è esposta al fumo passivo, si osserva:
- Aumento del rischio di aborto spontaneo, parto prematuro e bambini con peso e altezza inferiori alla media.
- Maggiori rischi di malformazioni.

## Quali sono i rischi del fumo passivo per i bambini piccoli?

- Il fumo passivo è uno dei principali fattori della sindrome della morte improvvisa del lattante.
- Aumenta il rischio di bronchiolite, attacchi d'asma, polmonite, bronchite, otite e altre malattie polmonari.
- I bambini esposti al fumo passivo da piccoli hanno maggiori probabilità di diventare fumatori da adulti.
- Irrita gli occhi, il naso e la gola.

---

## Fumo e allattamento

Il fumo influisce sull'allattamento e ne riduce la durata. Inoltre, la nicotina e le altre sostanze tossiche presenti nel fumo passano rapidamente nel latte materno.

Per le madri che allattano sarebbe meglio smettere di fumare. Se non è possibile, l'allattamento al seno deve rimanere una priorità per i benefici per la salute del bambino. Tuttavia, dovrebbero fumare solo dopo l'allattamento, in modo da ridurre il livello di nicotina nel latte prima della poppata successiva.

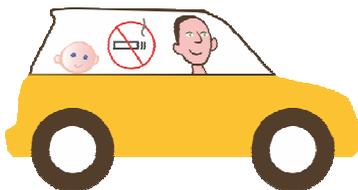
---

## Raccomandazioni

Un ambiente completamente privo di fumo è l'unico modo efficace per proteggere chi ci circonda dagli effetti nocivi del fumo passivo.

Tutte le altre soluzioni sono inefficaci (fumare sotto la cappa di ventilazione della cucina, fumare all'interno con la finestra aperta, ecc.)

Chiunque fumi deve lavarsi accuratamente le mani prima di toccare un bambino.



---

### Importante

- Non fumare in presenza di bambini.
- Fumare all'esterno della casa/appartamento con finestre e porte chiuse.
- Non fumare in auto.
- Non fumare durante la gravidanza.
- Non fumare durante l'allattamento. Se non è possibile smettere, fumare dopo la poppata.
- Lavarsi le mani dopo aver fumato.

.....

# Se volete smettere di fumare

Potete contattare il vostro medico, Unisanté o la Ligue pulmonaire vaudoise (LPV).

[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 VD Ne Ju  
Fédération Suisse de Sages-femmes



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique - Lausanne