

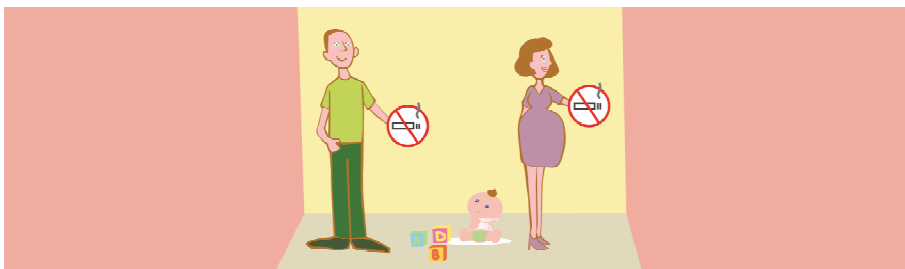
Proteger as crianças da exposição ao fumo de tabaco

.....

O tabagismo dito «passivo» consiste em respirar involuntariamente o fumo do tabaco (por exemplo, num espaço fechado, como um apartamento, um quarto, um carro).

Mesmo a menor quantidade de fumo passivo representa um risco para a saúde, porque, contém muitas substâncias tóxicas.

Quanto mais pequena for a criança, mais prejudicial é o fumo do tabaco. Os pulmões ainda estão a desenvolver-se e, como a criança respira mais rápido do que um adulto, absorve mais substâncias tóxicas.



Quais os riscos para a criança por nascer?

Quando a mãe fuma ou é exposta ao fumo passivo, observamos:

- Maior risco de aborto espontâneo, nascimento prematuro e recém-nascidos com menor peso à nascença e comprimento inferior à média
 - Maior risco de malformações
-

Quais os riscos do tabagismo passivo em crianças pequenas?

- O tabagismo passivo é um dos principais fatores da síndrome da morte súbita infantil
- Aumenta o risco de bronquiolites, crises de asma, pneumonias, bronquites, otites e outras doenças pulmonares
- As crianças expostas ao tabagismo passivo durante a infância são mais suscetíveis de se tornarem fumadoras quando adultas
- Irrita os olhos, o nariz e a garganta

Fumar e aleitamento

O tabagismo afeta a lactação e reduz a duração do aleitamento materno. Além do mais, a nicotina e outras substâncias tóxicas presentes no fumo do tabaco passam rapidamente para o leite materno.

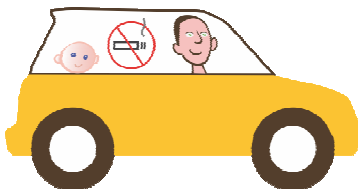
É preferível que a mãe deixe de fumar durante o período do aleitamento. Se não conseguir, o aleitamento deve continuar a ser uma prioridade devido aos benefícios para a saúde da criança. Contudo, deveria fumar somente depois da mamada, para que o nível de nicotina presente no leite possa baixar antes da mamada seguinte.

Recomendações

Um ambiente completamente livre de fumo é a única forma eficaz de proteger as pessoas próximas dos efeitos nocivos do fumo passivo.

Todas as outras soluções são ineficazes (fumar debaixo do exaustor da cozinha, fumar no interior com a janela aberta, etc.).

Uma pessoa que fuma deve lavar bem as mãos antes de tocar na criança.



Importante

- Não fumar na presença de crianças
- Fumar no exterior da casa/apartamento com as janelas e portas fechadas
- Não fumar no carro
- Não fumar durante a gravidez
- Não fumar durante a amamentação. Se não conseguir parar de fumar, faça-o depois da mamada
- Lavar as mãos depois de fumar

•••••

Quer parar de fumar?

Pode contactar o seu médico de família, o serviço "Unisanté" ou a Liga do Pulmão (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

