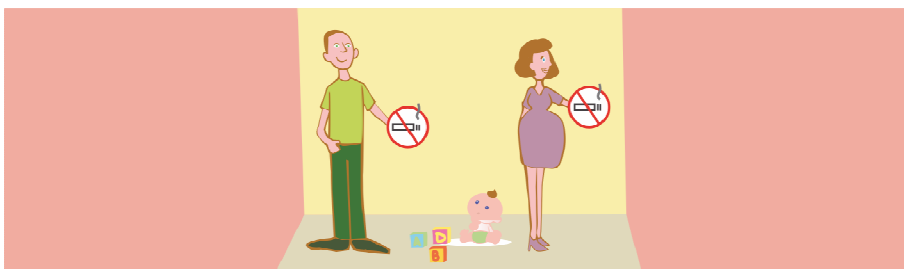


Защита детей от табачного дыма

Так называемое пассивное курение заключается в непроизвольном вдыхании дыма от сигареты (например, в закрытом пространстве, таком как квартира, комната, автомобиль).

Даже самое незначительное количество пассивного дыма опасно для здоровья из-за содержащихся в нем многочисленных токсичных веществ.

Чем младше ребенок, тем вреднее для него табачный дым. Его легкие еще развиваются, и поскольку он дышит быстрее, чем взрослые, он вдыхает больше токсичных веществ.



Риски от курения во время беременности

Если беременная женщина курит или вдыхает табачный дым, наблюдаются следующие риски:

- Повышаются угрозы выкидыша, преждевременных родов, а также рождение ребенка с весом и ростом ниже средних показателей.
- Увеличиваются риски врожденных пороков развития у плода.



Риски пассивного курения для маленьких детей

- Пассивное курение является одним из основных факторов риска синдрома внезапной смерти младенца.
- Повышаются риски развития бронхолита, приступов астмы, пневмонии, бронхита, отита и других заболеваний легких.
- Дети, подверженные воздействию пассивного курения в детстве, чаще становятся курильщиками во взрослом возрасте.
- Табачный дым вызывает раздражение слизистых глаз, носа и горла.



Табак и грудное вскармливание

Курение влияет на лактацию и уменьшает продолжительность грудного вскармливания. Кроме того, никотин и другие вредные вещества, содержащиеся в дыме, быстро проникают в грудное молоко.

Желательно, чтобы кормящая женщина бросила курить. Если у нее это не получается, то грудное вскармливание должно оставаться приоритетом, учитывая его благотворное влияние на здоровье ребенка. Однако курить следует только после кормления, чтобы количество никотина в молоке успело уменьшиться до следующего раза.

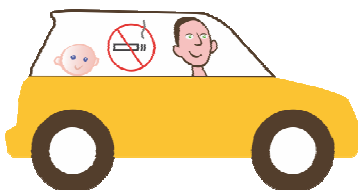


Рекомендации

Полностью свободная от табачного дыма среда является единственным эффективным способом защиты окружающих от вредного воздействия пассивного курения.

Все остальные способы неэффективны (курение под кухонной вытяжкой, курение внутри помещения с открытым окном и т.д.).

Курящий человек должен тщательно мыть руки, прежде чем прикасаться к ребенку.



Важно

- Воздерживаться от курения в присутствии детей.
- Курить за пределами дома/квартиры при закрытых окнах и дверях.
- Отказаться от курения в автомобиле.
- Отказаться от курения во время беременности.
- Отказаться от курения в период грудного вскармливания. Если бросить курить невозможно, курить после кормления.
- Мыть руки после курения.

.....

Если вы хотите бросить курить

Вы можете обратиться к своему лечащему врачу, в Медицинский университетский центр (Unisanté) или в Ассоциацию врачей-пульмонологов кантона Во (Ligue pulmonaire vaudoise/LPV).

www.unisante.ch/tabagisme

www.unisanté.ch

www.liguelpulmonaire.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

