

Çocukları sigara dumanından koruyalım

Pasif sigara içiciliği istemeden sigara dumanını solumak durumunda kalmaktır (örneğin ev, oda, araba gibi kapalı ortamlarda)

Küçük miktarda da olsa sigara dumanı solumak sağlık için zararlıdır, çünkü dumanda zehirli maddeler bulunmaktadır.



Doğacak çocuk için riskler nelerdir ?

Anne sigara içtiğinde ya da sigara dumanına maruz kaldığında şunlar gözlenebilir:

- Düşük riski daha yüksek olur, erken doğum ve yeni doğmuşlarda ortalamaya göre daha kısa ve zayıf bebekler olurlar.
- Fiziksel bozukluk risklerini artırır

Küçük çocuklarda sigara dumanının getirdiği riskler

- Pasif sigara içiciliği ani bebek ölümlerinin başta gelen faktörlerinden biridir.
- Orta kulak iltihabi, zatürre, bronşit, astım krizi, bronşiyolit gibi akciğer hastalıklarının tetikler
- Erken çocuklukta sigara dumanına maruz kalmış çocuklar yetişkin yaşa geldiklerinde sigara içici olma riskleri daha büyüktür.
- Boğazı, gözleri ve burnu tahriş eder

Sigara ve emzirme

Sigaranın anne sti üretilmesine kti etkisi vardır ve emzirme süresini kısaltır. Üstelik sigarada bulunan nikotin ve başka zehirli maddeler hızlıca anne sütüne geçer. Emziren anneler sigara içmemelidir / sigarayı bırakmalıdır. Bırakamıyorsa emzirmenin faydaları göz önünde bulundurularak öncelik emzirmeye verilmelidir. Bırakamadıkları durumda emzirdikten sonra sigara içilmelidir ki daha sonraki emzirmeye kadar sigaranın etkisi azalsın.

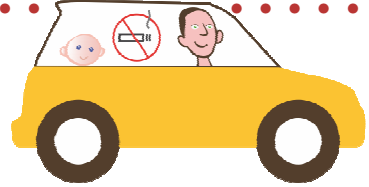
neriler

Tamamen sigara dumansız bir ortam evrenizdekileri sigaranın zararlı etkilerinden korumanın en etkili tek yoludur.

Diğer bütün çözümler etkisizdir.

(Mutfak vantilasyonun altında sigara içmek, içerde açık pencere önünde sigara içmek, vs.)

Sigara içen herkes çocuğa dokunmadan önce ellerini yıkamalıdır.



Önemli

- Çocukların olduğu yerlerde sigara içilmemelidir
- Evin pencereleri ve kapıları kapalı şekilde dışarıda sigara içilmelidir
- Arabada sigara içilmemelidir
- Hamilelikte sigara içilmemelidir
- Emzirme döneminde sigara içilmemelidir. Bırakmanız mümkün olmazsa emzirdikten sonra sigara içiniz.
- Sigara içtikten sonra ellerinizi yıkayınız.

Sigarayı bırakmak istiyorsanız

Doktorunuzla, unisanté'yle yada Vaud kantonu karaciğer Ligiyle iletişime geçebilirsiniz.

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 - vaudoise