Børn og passiv rygning

Man ryger passivt, når man indånder røgen fra andres rygning. I tobaksrøg er der over 4000 kemiske stoffer i form af gasser og ultrafine partikler. Lige efter at der er blevet røget, kan man se og lugte det, men selv efter udluftning er der usynlige og lugtfri partikler tilbage.

Bagefter ligger partiklerne i støvet på gulve og møbler og hvirvles op og spredes fra rum til rum. De indåndes med støvet og bevæger sig fra luftvejene ned i lungerne. Herfra føres de via blodbanen videre ud i hele kroppen.

Passiv rygning er sundhedsskadelig

Vi har længe vidst, at passiv rygning er sundhedsskadelig, og ny viden viser, hvor farligt det er.

Det er dokumenteret, at passiv rygning:

- er kræftfremkaldende
- er årsag til hjerte- og karsygdomme
- er årsag til luftvejssygdomme hos børn og voksne
- skader det ufødte barn

Børn kan ikke tåle røg

Børn udsat for passiv rygning bliver oftere syge, og de rammes hårdere af en lang række sygdomme end andre børn.

Luftvejssygdomme

Tobaksrøg irriterer slimhinderne i luftvejene. Hos børn er luftvejene snævre og derfor mere følsomme over for irritation og slimdannelse. Røgen gør også børnene mere følsomme over for virus og bakterier. Hvis de er udsat for røg, bliver de oftere forkølede og får infektioner i luftvejene, f.eks. astmatisk bronkitis og bliver oftere indlagt for dette. Nogle af de sværest ramte børn kan udvikle egentlig astma. Børn, som har astma, får hyppigere anfald, når de er sammen med rygere, og de må tage mere medicin for at være symptomfri.

Mellemørebetændelse

Børn udsat for passiv rygning får oftere mellemørebetændelse end børn i et røgfrit miljø. Det gør ondt på barnet, og det kan give nedsat hørelse og dermed kan den sproglige udvikling forsinkes.

Andre lidelser

Undersøgelser tyder på, at børn, der
for passiv rygning, har en øget risiko
udvikle kolik, allergi, meningitis og m
øget risiko for nedsat intellektuel for
skolestart, men det er endnu ikke un
bunds.

Indlæggelser

Eksperter fra udlandet skønner, at en
del af de akutte indlæggelser af børn
børneafdelinger skyldes forældrenes
ning.

udsættes
for at
åske en
måen ved
ndersøgt til

væsentlig
n på
tobaksryg-

Vuggedød

Rygning øger risikoen for vuggedød. Når et barn uventet dør inden for det første leveår uden at årsagen kan findes, taler man om vuggedød. Det sker heldigvis sjældent. Rygning under graviditeten og udsættelse for tobaksrøg efter fødslen, øger risikoen.

Sundhedsvæsenet anbefaler

- Læg altid barnet til at sove på ryggen
- Ryg ikke under graviditeten
- Udsæt ikke barnet for tobaksrøg
- Undgå at barnet får det for varmt, når det sover

Amning

Mødre bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Mødre, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skriger ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Det bedste for dig og dit barn er, hvis du holder op med at ryge.

Koncentrationen af nikotin i mælken er højest, lige når du har røget. Da er den op til tre gange så høj i mælken, som i dit blod.

Du kan få hjælp til at holde op med at ryge. Se afsnittet: Rygestop og nyttige adresser. Tal med din sundhedsplejerske eller sundhedspersonale om amning, rygning og nikotinpræparater.

Ammende mødre udsat for passiv rygning

- ser ud til at amme deres børn i kortere tid og nikotinen kan måles i barnets blod.

Til forældre der ryger

Det at få børn vender som regel op og ned på tilværelsen. De fleste må ændre på mange af deres vaner. Børn kan ikke tåle røg. Derfor er rygning en af de vaner, man som forældre er nødt til at tage op til overvejelse. Små børn kan ikke selv sige fra over for røgen, og de bestemmer ikke selv, hvor de vil opholde sig. Det er de voksnes ansvar, at beskytte børn mod passiv rygning.

Seks forholdsregler

Det er vigtigt, at du ikke udsætter dit barn for passiv rygning. Også selv om du ikke selv er klar til at stoppe rygningen. Her er seks gode råd:

1. Ryg aldrig indendørs

Udluftning, emhætter og åbne vinduer og dø kan ikke fjerne de sundhedsskadelige stoffer fra røgen. De sundhedsskadelige partikler sæ ter sig i tøjet og lægger sig i støvet. Partiklern hvirvles op og indåndes. Fra lungerne går de over i blodbanen og ud i hele kroppen.

2. Ryg aldrig i nærheden af dit barn

Børn kan ikke tåle røg. Ryg heller ikke i nærheden af dit barn udendørs. Jo tættere røgen er på barnet, jo mere udsat er barnet for de sundhedsskadelige partikler.

3. Lad ikke dit barn se dig ryge

Selv ret små børn ved, at det er farligt at ryge. De kan blive bekymrede, når deres forældre ryger. Tænk også på, at du er rollemodel. Det får betydning, når barnet bliver større.

4. Bed venner og familie om ikke at ryge indendørs

Der er sket en stor holdningsændring i Grønland. Flere og flere får rygeregler i hjemmet. De fleste gæster respekterer, at de ikke kan ryge indendørs.

5. Lad bilen være røgfri

Bilen er et meget lille rum. Ryger du i bilen, opstår der meget høje koncentrationer af de sundheds-skadelige stoffer. De er der stadig næste gang, barnet skal med ud at køre.

6. Husk at det er for barnets skyld

Hvis andre fortæller dig, at du ikke bør ryge, når du er sammen med dit barn, så husk, at det er for barnets skyld, de siger det.

Til forældre der ikke ryger

For nogle er det svært at sige fra over for passiv rygning. Men det er blevet lettere, når det sker på barnets vegne. Holdningen til rygning ændrer sig hurtigt i disse år. Røgfri miljøer og rygeregler er ved at være almindelige. Rygerne er ved at vænne sig til, at man ikke bare ryger, hvor man har lyst.

Send klare signaler om rygeregler

Hvis der kun ryges udendørs, er dit barn bedst beskyttet mod de sundhedsskadelige stoffer i tobaksrøgen. Udluftning, emhætter og åbne vinduer og døre kan ikke fjerne stofferne i røgen. Beslut nogle klare rygeregler. Det kan måske opleves lidt firkantet, men i praksis er det en god og effektiv måde at være forberedt på, når situationen opstår. Rygere kan godt lide klare signaler om, hvor de må ryge. Alle vil gerne undgå konflikter. Både rygere og ikke-rygere. De fleste rygere respekterer, at de skal ryge udendørs på grund af børn. Fortæl rygerne, at det er røgen og ikke dem, du ønsker uden for døren.

Aftale om rygning i hjemmet

Ryger din ægtefælle eller samlever, er det nødvendigt, at I får aftalt nogle rygeregler. Flere og flere rygere har rygeforbud i eget hjem og er glade for det, fordi de så ikke udsætter familien for de sundhedsskadelige stoffer fra røgen.

Tal om rygning flere gange

Rygning kan være et følsomt emne at tale om i et parforhold. Tag udgangspunkt i, hvordan I bedst beskytter jeres barn mod passiv rygning i jeres hjem. Sæt fokus på hvordan I fjerner røgen – ikke rygeren. Diskuter ikke rygestop i første omgang. Det skal tages op i en samtale for sig.

Når barnet bliver passet af an
– hvilke regler gælder?

Daginstitutioner

Som hovedregel er det ikke tilladt at ryge
daginstitutioner. Der må heller ikke ryges p
udendørs arealer.

Læs om lovgivningen her:
www.nanoq.gl

Dagpleje

Reglerne om rygning i daginstitutionerne
gælder ikke kommunal privat dagpleje. Sp
om kommunen kan sikre, at dit barn blive
set i et hjem, hvor der ikke ryges.

Babysitteren

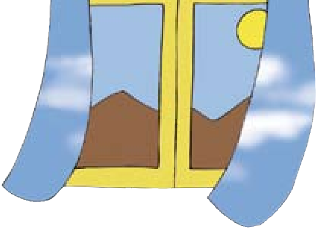
Tal med babysitteren om passiv rygning. F
om jeres rygeregler og fortæl, at barnet ik
må udsættes for røg.

dre

i
på de

ørg
r pas-

ortæl
ke



Når bedsteforældrene ryger

Hjemme hos bedsteforældrene

Det er altid sværere at snakke om rygeregler, når barnet besøger bedsteforældrene, der ryger. Men selv om det er deres hjem, kan det alligevel være en god ide at tale med bedsteforældrene og aftale nogle regler. Du kan spørge, om de har forslag til, hvordan barnet kan beskyttes mod tobaksrøg i deres hjem. Tag emnet op igen, så I trin for trin beskytter barnet mere og mere.

Det skal helst ende med, at bedsteforældrene slet ikke ryger indendørs, når børnebørnene er på besøg.

Fortæl om den ny viden

Snak om passiv rygning kan nemt blive opfattet som en anklage mod bedsteforældrenes livsstil. De tager det måske personligt og kan synes, man er hysterisk. Men det er ikke hysterisk at beskytte sit barn mod noget, det bliver syg af. Husk, at det er røgen – ikke rygerne – barnet skal undgå.

Det er ny viden, at passiv rygning er så sundheds-skadelig. Det kan være en hjælp at fortælle.

Det er barnets sundh
passive rygning skad
udvikling. Og barnet
på sygehuset eller su
af passiv rygning end
kun den røg, man ka
farlig. Nye undersøg
hedsskadelige partik
hvorfra de kan hvirvl

På den ene side øns
– på den anden side
bedsteforældrene or
vaner. Det kan give r
følelser. Men det er
handle og tage emn
dit barns vegne.

Vis at dit hjem er et
område. Fortæl det r
et klistermærke ved
hoveddør.

ned, det handler om. Den
der barnets helbred og
risikerer flere indlæggelser
undhedscentret, som følge
d andre børn. Det er ikke
an se og lugte, som er
elser viser, at de sund-
ler lægger sig i støvet,
les op igen og indåndes.

ker du at beskytte barnet
er det ubehageligt at bede
m at ændre på indgroede
nogle modsatrettede
dig, der må
et op på

røgfrit
med
din

Venner der ryger

På besøg hos venner der ryger

Når I er på besøg hos venner, der ryger, kan det føles svært at bede dem om ikke at ryge indendørs. Du kan starte med at spørge, hvilke regler der er for rygning i hjemmet. Du kan også spørge, om der er et sted, hvor børn kan opholde sig røgfrit.

Bedsteforældrene vil det bedste for deres børnebørn. Men ikke alle i den ældre generation har fulgt med i debatten om passiv rygning. Hvis bedsteforældrene ikke af sig selv undlader at ryge, når der er børn til stede, må du tage emnet op.

Formålet er at beskytte det barn, I alle gerne vil se trives. Det er vigtigt at understrege. Du kan foreslå dem at læse afsnittet: Til bedsteforældre der ryger.

Hjemme hos jer

Hjemme hos jer selv er det naturligt at bede om, at der kun ryges udendørs. Hvis det giver problemer må I gå trinvis frem.

Første skridt kan være nogle enkle regler, som i nogen grad beskytter barnet:

- Ingen ryger, når barnet er i rummet
- Luft ud og tøm askebægre, før barnet kommer ind i rummet
- Der må aldrig ryges i det rum, hvor barnet skal sove

Og så kan du gøre grundigt rent efter, at der er blevet røget. Så nedsætter du antallet af partikler.

Rygestop og nyttige adresser

Hvis du overvejer at holde op, så er der hjælp at hente hos din lokale rygestopinstruktør, sygehus eller sundhedscenter, eller på din arbejdsplads.

Yderligere hjælp og oplysninger om rygning og passiv rygning kan du hente her:

Ring til PAARISA - 34 50 00
- og få rygestopmaterialer.

www.paarisa.gl
På PAARISA's hjemmeside finder du hjælp til rygestop og fakta om passiv rygning og tobak.

Du kan rive den sidste side af, folde den og give den til dit barns bedsteforældre →

© PAARISA 2007.
TAK TIL SUNDHEDSSTYRELSEN OG KRÆFTENS BEKÆMPELSE FOR STØTTE.
DESIGN AETTE BERTELSEN, IMPERIET · ILLUSTRATIONER CHRISTIAN REX · GRAFIK JETTE BRANDT
ANSVARLIG PAARISA · TRYK NARAYANA PRESS OG REPLICA. · 1. UDGAVE, 1. OPLAG. ISBN 87-91440-18-1

Børn kan ikke tåle at blive udsat for passiv rygning. De kan blive syge. Alle børn skal beskyttes mod passiv rygning uanset hvem, der ryger i deres omgivelser. Det er de voksnes ansvar at beskytte børn.

Få mere information
om passiv rygning
på **www.paarisa.gl**

Beskyt børn mod passiv rygning

Ren luft til ungerne