

Dzieci jako bierni palacze



Dzieci są specjalnie wrażliwe na działanie dymu nikotynowego. Najlepiej więc będzie jeśli jak najszybciej rzucimy palenie. Jeśli jednak nie chcecie skończyć z nałogiem, to postarajcie się uchronić swoje dziecko przed działaniem nikotyny. Dlatego więc nie powinniśmy przebywać w pobliżu dziecka gdy palimy. Ważnym jest aby nie palić w domu, w którym jest małe dziecko. Pamiętajmy, że aby uchronić nasze dziecko przed wpływem nikotyny i przed uzależnieniem od niej, nigdy nie powinniśmy zezwalać na palenie papierosów w obecności dziecka, czy to w domu czy w samochodzie, ponieważ dzieci są biernymi palaczami jeśli pali się w ich otoczeniu.

Palenie może utrudniać karmienie piersią, również pokarm matki palącej ma mniej wartości odżywczych. Nikotyna wraz z innymi środkami zawartymi w papierosach przekazywane są dziecku wraz z mlekiem matki. Takie dzieci są bardziej podatne na infekcje, prawdopodobieństwo zachorowań na zapalenie górnych dróg oddechowych znacznie wzrasta. Dzieci te są również bardziej podatne na choroby uszu oraz znacznie częściej występuje u nich astma czy też różnego rodzaju alergii i uczulenia. Dzieci wdychające dym nikotynowy są od dwóch do czterech razy bardziej narażone na infekcje dróg oddechowych.

Wszyscy mają możliwość aby rzucić palenie. Porozmawiaj z położną, pielęgniarką lub też lekarzem w swoim ośrodku zdrowia a na pewno otrzymasz pomoc, poradę oraz wszelkie informacje jak pozbyć się tego nałogu. Wieloletnie doświadczenie i badania ukazują iż łatwiej jest rzucić palenie jeśli otrzymuje się taką właśnie pomoc. Wsparcie ze strony partnera i rodziny również ma ogromne znaczenie w tym wypadku.

Gdzie można uzyskać więcej informacji i kursów:

Położne w ośrodkach zdrowia w całym kraju.

Pielęgniarki na oddziałach dla noworodków i małych dzieci w ośrodkach zdrowia.

Lekarze na oddziałach dla noworodków i małych dzieci w ośrodkach zdrowia.

Oddział ochrony matki i dziecka: 5851400

Porady przy uzależnieniu nikotynowym, zielona linia: 800-6030

Stowarzyszenie do walki z nowotworami (Krabbameinsfélagið): 540-1900

Przychodnia publiczna: 5800-900

Apteki Lyf og heilsa

Strony internetowe, na których można uzyskać pomoc w rzuceniu palenia:

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.reyklaus.is

www.ljosmodir.is

www.givingupsmoking.co.uk

www.smokefreefamilies.org