



## Til Foreldra um börn og óbeinar reykingar

Börn eru sérstaklega viðkvæm fyrir áhrifum tóbaksreyks. Enginn vafi leikur á því að best er fyrir barnið og ykkur að þið hættið alveg að reykja. Ef þið eruð ekki tilbúin að hætta að reykja núna getið þið samt sem áður verndað barnið ykkar fyrir skaðlegum áhrifum af völdum reykinga. Þess vegna er áriðandi að þið séuð ekki nálægt barninu þegar þið reykið. Það er mikilvægt þegar barn er á heimilinu að taka ákvörðun um að ekki sé reykt á heimilinu. Hafa ber í huga að eina leiðin til að vernda börn fyrir skaðlegum áhrifum tóbaksreykjar er að leyfa aldrei reykingar í návist barnsins, á heimilinu eða í bílnum, því börn reykja óbeint þegar reykt er í kringum þau. Reykingar trufla brjóstgjöf og geta valdið því að það verður erfiðara að hefja brjóstgjöf og hún varir skemmur því mjólkurmyndunin er minni en ella. Nikótínið og önnur efni úr sígarettunni berast með móðurmjólkinni í barnið. Verði börn fyrir óbeinum reykingum aukast líkurnar á að þau veikist og þau eru í meiri hættu á að fá öndunarfærasýkingar, eyrnabólgu og að þróa með sér astma og ofnæmi. Börn sem að staðaldri anda að sér tóbaksreyk, eru þannig í tveimur til fjórum sinnum meiri hættu á að fá öndunarfærasýkingar

Allir eiga möguleika á að hætta að reykja. Talaðu við ljósmóðir, hjúkrunarfræðing eða lækni á heilsugæslustöðinni þinni og fáðu ráðgjöf, stuðning og upplýsingar um aðstoð til reykleysis. Reynslan sýnir að fólki sem reykir gengur betur að hætta fái það til þess stuðning. Stuðningur maka og fjölskyldu skiptir einnig mjög miklu máli.

### Hverjir veita ráðgjöf og fræðslu?

Ljósmæður í mæðravernd á öllum heilsugæslustöðum landsins.

Hjúkrunarfræðingar í ung-og smábarnavernd á heilsugæslustöðvum.

Læknar í ung-og smábarnavernd á heilsugæslustöðvum.

Miðstöð mæðraverndar: 5851400

Ráðgjöf í reykbindi, grænt númer: 800-6030

Krabbameinsfélagið : 540-1900

Lýðheilsustöð: 5800-900

Lyf og heilsu apótekin

### Heimasíður með upplýsingum um aðstoð til reykleysis:

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

[www.8006030.is](http://www.8006030.is)

[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)

[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

[www.givingupsmoking.co.uk](http://www.givingupsmoking.co.uk)

[www.smokefreefamilies.org](http://www.smokefreefamilies.org)