



## Дети и пассивное курение

Дети особенно чувствительны к воздействию табачного дыма.

Нет никакого сомнения в том, что лучше всего и для вас и для ребенка, если вы бросите курить. Если вы не готовы бросить курить сразу, вы все-таки можете защитить своего ребенка от вредного влияния курения. При курении держитесь подальше от ребенка. Если в семье есть дети, то очень важно принять решение о том, чтобы в доме не курили. Важно помнить, что единственный способ защитить детей от табачного дыма – никогда не разрешать курить в их присутствии – дома или в машине, потому что дети вынуждены вдыхать табачный дым, когда вокруг них курят.

Курение мешает кормлению грудью и может быть причиной затруднений в начальной стадии лактации, уменьшает количество молока и сокращает срок лактации. Никотин и другие вещества из сигареты попадают с материнским молоком к ребенку. Вероятность заболеваний увеличивается, если ребенок испытывает на себе влияние пассивного курения. Такие дети более подвержены инфекциям дыхательных путей, воспалениям среднего уха, у них может развиться астма и аллергия. Дети, постоянно вдыхающие табачный дым, подвержены удвоенной или даже учетверенной опасности заболеть воспалением дыхательных путей.

Все имеют возможность бросить курить. Поговорите с акушеркой, медсестрой или врачом в своем центре охраны здоровья и получите совет, поддержку и информацию

о том, как это лучше сделать. Такая поддержка очень помогает. Опыт показывает, что курильщикам легче бросить курить, когда их поддерживают также супруг/а и семья.

### Кто дает советы и информацию:

Акушерки в отделении охраны материнства во всех центрах охраны здоровья страны

Медсестры детских отделений в центрах охраны здоровья

Врачи детских отделений в центрах охраны здоровья

Центр охраны материнства: 585 1400

Советы о том, как бросить курить, зеленый номер (бесплатный): 800-6030

Онкологическое общество: 540-1900

Национальный центр здоровья: 5800-900

Сеть аптек Lyf og heilsa

Электронные страницы с информацией о том, как можно бросить курить:

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