



Tobaksfria barn

# TANKEFÄLLOR

– **JAG RÖKER BARA UNDER SPISFLÄKTEN, FÖR DÅ SPRIDER SIG INTE RÖKEN.** Röken sprider sig även om man röker under spisfläkten. Det räcker med enstaka bloss i ett rum för att försämra luften.

– **VAD HJÄLPER DET ATT VÄDRA NÄR DET FINNS LUFTFÖRORENINGAR UTOMHUS SOM ÄR MINST LIKA FARLIGA SOM TOBAKSRÖK?** Inte ens vid en vältrafikerad storstadsgata innehåller luften så många skadliga ämnen som tobaksrök gör. Därför lönar det sig alltid att vädra ut röken. Om du vädrar med vidöppet fönster i 10 minuter, byts luften ut helt och hållet i ett normalstort rum.

– **JAG BLIR SÅ IRRITERAD OCH PÅ DÅLIGT HUMÖR NÄR JAG INTE FÅR RÖKA ELLER SNUSA.** Som rökare och snusare påverkas du varje dag av nikotinsug. När du slutar kan du få abstinens i början, men efter 3–4 veckor har det mesta gått över.

– **JAG VET ATT MIN RÖKNING INTE ÄR BRA FÖR BARNEN MEN DET FINNS SÅ MYCKET ANNAT SOM ÄR VÄRRE...** Olyckor, sjukdomar, krig – visst listan är lång. Men röken är något du själv kan välja bort för att göra livet bättre både för ditt barn och dig själv.



## PASSIV RÖKNING

Om ditt barn vistas i närheten av rökare så röker barnet också. När barnet andas in röken utsätts det för samma farliga kemikalier som rökaren. Detta kallas passiv rökning. Ställ krav på att ingen i omgivningen röker i barnets närhet.



## SÅ PÅVERKAS BARNEN

Tobaksrök gör att lungorna fungerar sämre och att slemhinnorna i luftvägarna blir mer mottagliga för infektioner. Därför får barn till rökande föräldrar lättare luftvägsinfektioner, öroninflammationer och allergier. Passiv rökning försämrar även symtomen vid astma och kan orsaka astmaanfall.

Tobaksrök kan ge irriterade ögon, rethosta och huvudvärk. Värst drabbas de små barnen, eftersom de är känsligare och inte kan säga ifrån att de mår dåligt av röken.

Plötslig spädbarnsdöd är sällsynt men risken fördubblas om mamman rökt under graviditeten och om det nyfödda barnet utsätts för rök. Risken ökar även vid snusning under graviditeten.



## OM AMNING

Bröstmjölken innehåller all näring barnet behöver och skyddar mot infektioner och allergier. Fortsätt därför att amma även om du röker eller snusar.

När du använder tobak går nikotin och andra gifter över i bröstmjölken och sedan vidare till barnet. Det bästa är därför att inte alls röka eller snusa när du ammar.



## BARN BEHÖVER RÖKFRIA MILJÖER

### Om du röker

- Gör det till en vana att röka utomhus. Det räcker inte att röka i ett särskilt rum eller att stå vid spisfläkten. Röken sprider sig.
- Tänk på att göra bilen till en rökfri zon.

## BARN GÖR SOM VUXNA GÖR

Du är en viktig förebild som ditt barn härmar och lär sig av. Det gäller även tobaksbruk. Risken att ungdomar börjar röka eller snusa är dubbelt så stor om föräldrarna är tobaksbrukare. Det visar både svenska och internationella studier.









## OM DU VILL HA HJÄLP...

- BVC-sjuksköterskan är en bra samtalspartner som du kan diskutera alternativa lösningar med.
- Du kan även få hjälp av erfarna tobaksavvänjare om du vill ha hjälp att sluta röka eller snusa. Fråga på BVC!
- Ring Sluta-röka-linjen 020-84 00 00. Där kan du som röker eller snusar också få professionellt och personligt stöd kostnadsfritt. [www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)
- Vill du veta mer om tobak, gå in på [www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se).



Statens  
**folkhälso**institut