

أطفال آمنون من أضرار التبغ

التدخين السلبي

إذا كان طفلك يتواجد في محيط المدخن فهو يدخن أيضاً. عندما يستنشق الطفل دخان السجائر فهو يتعرض لنفس المواد الكيميائية الخطرة كما المدخن. وهذا ما يسمى التدخين السلبي. عليك أن تطلب من الأصدقاء والأسرة عدم التدخين في حضور طفلك.

هكذا يتأثر الأطفال

يُتلف دخان التبغ عمل الرئتين ويجعل الأغشية المخاطية في الشعب الهوائية أكثر عرضة للالتهابات. لذلك فإن أطفال الوالدين المدخنين يكونون أكثر عرضة لالتهابات الجهاز التنفسي والتهابات الأذن والحساسية. إن التدخين السلبي يفاقم أعراض الربو وقد يسبب نوبات الربو.

قد يتسبب دخان التبغ بتهيج العينين والسعال الجاف والصداع. وإن أكثر المتضررين هم الأطفال الصغار، لأنهم أكثر حساسية ولا يستطيعون أن يخبروا الناس بأنهم يشعرون بالغثيان من الدخان.

تُعد متلازمة موت الرضع المفاجئ أمراً نادر الحدوث، ولكن الخطر يتضاعف إذا كانت الأم تدخن أثناء فترة الحمل وإذا تعرض المولود الجديد إلى دخان السجائر. كما يزداد الخطر عند استخدام الأم للسعوط خلال فترة الحمل.

الرضاعة الطبيعية

حليب الأم يحتوي على كافة الاحتياجات الغذائية للطفل ويحمي من الالتهابات والحساسية. استمري لذلك في الرضاعة الطبيعية حتى لو كنت تدخن أو تستخدمين السعوط.

عند استخدام التبغ يتسرب النيكوتين وغيره من السموم إلى حليب الأم ومن ثم إلى الطفل. وأفضل شيء هو عدم التدخين أو تعاطي السعوط إطلاقاً عندما تقومين بالرضاعة.

إذا كنت تريدين المساعدة ...

يمكنك مناقشة الحلول البديلة مع ممرضة مركز رعاية الطفولة (BVC). ويمكنك أيضاً الحصول على مساعدة من خبراء الإقلاع عن التدخين (tobaksavvänjare) إذا كنت تريدين الحصول على المساعدة للإقلاع عن التدخين أو عن استخدام السعوط. اسألي مركز رعاية الطفولة!

اتصلي بهاتف الإقلاع عن التدخين 020-84 00 00، فهناك يمكن للمدخن أو مستخدم السعوط الحصول على دعم شخصي ومتخصص ومجاني. www.slutarökalinjen.org
إن أردت معرفة المزيد عن التبغ وآثاره زوري الموقع www.tobaksfakta.se

ARABISKA



الوسائل اللازمة لإحداث تغييرات في نمط الحياة من
Landstinget i Jönköpings län

الطفل بحاجة إلى بيئة خالية من الدخان

إذا كنت تدخنين

- اجعلي من التدخين خارج البيت عادة. إنه ليس من الكفاية التدخين في غرفة معينة أو الوقوف بجانب مروحة الشفط. فالدخان ينتشر.
- عليك أن تجعلي السيارة منطقة خالية من الدخان.

الأطفال يقتدون بك

أنت قدوة يحتذي بها طفلك ويتعلم من سلوكك. وهذا ينطبق أيضاً على استخدام التبغ. ويتضاعف الخطر بأن يبدأ الشباب بالتدخين أو باستخدام السعوط إذا كان الوالدان من مستخدمي التبغ. ولقد ثبت هذا في كل من الدراسات السويدية والدولية.

أعذار واعتقادات خاطئة

- أنا أدخن فقط تحت مروحة الشفط ، عندها لا ينتشر الدخان.
الدخان ينتشر حتى عندما يقوم المرء بالتدخين تحت مروحة الشفط. عدة نفحات من الدخان في غرفة كافية لجعل الهواء رديئاً.
- ما هي الفائدة من التهوية عندما يكون الهواء خارج المنزل ملوثاً ولا يقل خطورة عن دخان التبغ؟
ولا حتى في الشارع المزدهم الرئيسي يحتوي الهواء على هذا العدد من المواد الضارة كتلك الموجودة في دخان التبغ. ولذلك فإنه من المجدي التهوية للتخلص من الدخان. إذا قمت بالتهوية من خلال فتح النافذة على مصراعها لمدة 10 دقائق فإن كل الهواء في غرفة عادية الحجم سيتم استبداله.
- أشعر بالغضب والمزاج السيئ عندما لا أستطيع التدخين أو استخدام السعوط.
كمدخن أو مستعمل للسعوط تتأثر كل يوم بالشوق إلى النيكوتين. وعند الإقلاع قد تعاني من أعراض انسحابية مبدئية، ولكن بعد 3-4 أسابيع يكون المرء قد اجتاز أسوأ هذه الأعراض.
- أنا أعرف أن الدخان الذي أطلقه ليس جيداً للأطفال ولكن هناك الكثير مما هو أسوأ ...
الحوادث، الأمراض، الحروب والقائمة طويلة. ولكن التدخين هو أحد الأشياء التي يمكنك الاستغناء عنها لتجعل الحياة أفضل لطفلك ولنفسك.

المسؤول عن المحتوى: Noomi Carlsson, folkhälsoavdelningen, Landstingets kansli,
folkhalsoavdelningen@lj.se, 036-32 40 00

النص مقتبس من الكتيب "Tobaksfria barn" من Statens folkhälsoinstitutet