給孩子一個無煙環境

被動吸煙

如果您孩子的近旁有人吸煙那麼孩子也等同於在吸煙。孩子吸進的煙霧讓他和吸煙者一樣會受到危險化學物質的侵害。這被稱作被動吸煙。有鑒於此，我們呼籲孩子週圍的人都不要在小孩子近旁吸煙。

孩子是這樣受影響的

吸煙可以使人的肺功能減弱而且呼吸道黏膜也更容易受感染。因此有吸煙父母的小孩子更容易患上呼吸道感染，耳道感染和過敏症。被動吸煙也會使氣喘病症狀加強而且可能引起氣喘病發作。

吸煙還可以引起眼部不適，劇烈干咳和頭痛。特別是幼小的嬰兒，因為他們更加敏感卻不懂申訴煙霧帶給他們的不舒服。

嬰兒突然死亡的案例雖然不多見但這一種風險卻會因為母親在懷孕和脯乳期間吸煙或者新生兒遭遇吸煙環境而雙倍增加。懷孕期間含食口含煙草也會增加上訴風險。

關於脯乳

母乳中含有孩子所需要的所有營養成份並且能保護小孩子免于感染和過敏。所以盡管您在吸煙或使用口含煙草都不要停止母乳喂養。

但是您使用煙草時，其中的尼古丁和其它毒素會進入乳汁並且透過乳汁傳遞給孩子。因此建議最好不要在脯乳期間吸煙或使用口食煙草。

如果你需要幫助. . .

如果您想探討其它解決辦法，兒童保健中心的護理部(BVC-sjuksköterskan)是一個很好的平臺。如果您想在戒除香煙和口含煙草方面得到幫助，您還可以求助與富有經驗的煙草戒除師。請咨詢 BVC!

撥打戒煙專線020-84 00 00。這裡作為吸煙者和口含煙草使用者的您會得到針對您個人的專業免費幫助: www.slutarokalinjen.org。需要更多煙草常識請訪問 www.tobaksfakta.se

KANTONESISKA

Landstinget i Jönköpings län
改變生活習慣工具書

孩子需要一個無煙的環境

如果您吸煙

- 養成在室外吸煙的習慣。在一個專門的房間或者在爐灶的抽風機旁吸煙是不夠的。煙霧會發散。
- 要考慮讓您的轎車成為無煙區。

孩子會向大人學習

您是您的孩子學習和模仿的榜樣。在吸煙這件事上也是一樣。如果父母是煙草吸食者，孩子在青少年時就開始吸煙或使用口含煙草的風險會大一倍。這已被瑞典和國際的研究所證實。

思維陷阱

– 我只在爐灶的抽風機旁吸煙，因此煙霧不會發散。
就算您在爐灶的抽風機旁吸煙，煙霧還是會散開。只要一口煙就可以使室內的空氣變糟。

– 如果室外的空氣也不新鮮就像煙草的煙霧一樣有害，那么通風換氣有什麼幫助呢?
就算是交通擁擠的大都市街道也不會有像煙草煙霧中那么多的有害物質。因此要將有煙霧的空氣換出去。如果開窗換氣10分鐘，一個普通大小房間的空氣就可全部被更換。

– 如果我不吸煙或含食口含煙草我會變得脾氣不好，容易發怒。
吸煙或使用口含煙草使您每天都受尼古丁的誘惑。當您停止使用煙草最初的一段時間，您會受到煙癮的困擾，但3，4周後，大部份煙癮會消失。

– 我知道吸煙對孩子影響不好，但還有比這更壞的呢…
災禍，疾病，戰爭 – 當然名單還會更長。但吸煙這件事您完全可以自主決定放棄而使您和您的孩子生活得更好一些。

文字負責人：Noomi Carlsson, folkhälsoavdelningen, Landstingets kansli,
folkhalsoavdelningen@lj.se, 036-32 40 00

本宣傳冊參考了Statens folkhälosinstitut所編寫的"Tobaksfria barn" 一文

LANDSTINGET i Jönköpings län