

# Savuton lapsuus – anna lapsellesi mahdollisuus kasvaa ilman tupakkaa

## PASSIIVINEN TUPAKOINTI

Jos lapsi oleskelee tupakoitsijoiden läheisyydessä, myös hän tupakoi. Kun lapsi hengittää savua, hän altistuu samoille vaarallisille yhdisteille kuin tupakoitsija itse. Tämä tunnetaan passiivisena tupakointina. Se on vaarallista kaikille, mutta erityisesti lapsille, joiden keuhkot ja vastustuskyky eivät ole vielä täysin kehittyneet.

## LAPSELLA ON OIKEUS SAVUTTOMAAN YMPÄRISTÖÖN

Vain muutama yksittäinen henkäys savua pilaa huoneen ilman. Ei riitä, että polttaa vain yhdessä huoneessa tai liesituulettimen alla. Savu leviää kaikkialle. Ei myöskään riitä, että ikkuna tai ovi avataan. On suuri riski, että savu leviää. Ja vaikka et itse huomaisi savua, sitä voi silti olla huoneessa, sillä 80 prosenttia tupakansavusta on näkymätöntä ja hajutonta.

Suojaa lastasi tupakansavulta ja varmista, ettei kukaan tupakoi hänen läheisyydessään. Tämä koskee myös vesipiipun polttamista. Jos tupakoit itse, muista ettet tee sitä koskaan sisällä tai autossa.

## VAIKUTUS LAPSIIN

Tupakansavu aiheuttaa silmien kirvelyä, ärsytysyskää ja päänsärkyä. Hengitysteiden limakalvot altistuvat infektioille. Siksi tupakoivien vanhempien lapset kärsivät muita useammin hengitystieinfektioista ja korvatulehduksista. Pahiten kärsivät pikkulapset, jotka ovat herkempiä eivätkä pysty kertomaan, että kärsivät tupakansavusta.

Passiivinen tupakointi lisää allergioiden riskiä ja pahentaa astmaa sairastavien lapsien oireita. Äkillinen kätkytkuolema on harvinainen, mutta sen riski kohoaa, jos äiti on tupakoinut tai käyttänyt nuuskaa raskausaikana ja nousee edelleen, jos vastasyntynyt altistuu tupakansavulle.

## IMETYKSESTÄ

Rintamaito sisältää kaiken vauvan tarvitseman ravinnon ja suojaa infektioita vastaan. Imetys vähentää äkillisen kätkytkuoleman ja diabeteksen riskiä. Jos käytät tupakkatuotteita, rintamaitoon erittyä nikotiinia ja muita myrkyjä, josta ne siirtyvät lapseen. Siksi on parasta, ettei käytä tupakkaa tai muita nikotiinituotteita, kun imettää. Riskeistä huolimatta kuitenkin suositellaan, että myös tupakoivat ja nuuskaavat äidit jatkavat imetystä, sillä äidinmaidon hyötyjen katsotaan olevan riskejä suuremmat.

## LAPSET SEURAAVAT AIKUISTEN ESIMERKKIÄ

Olet tärkeä esikuva, jolta lapsesi oppivat ja jota he matkivat. Tämä koskee myös tupakointia. Jos vanhemmat käyttävät tupakkatuotteita, riski että lapsi alkaa polttaa tupakkaa tai käyttää nuuskaa kaksinkertaistuu. Tämä käy ilmi sekä ruotsalaisista että kansainvälisistä tutkimuksista.

## AJATUSVIRHEITÄ

### POLTAN AINOASTAAN LIESITUULETTIMEN ALLA, JOTEN SAVU KATOAA HETI

Vaikka polttaisit vain liesituulettimen alla, savu leviää kuitenkin keittiöön.

### TUPAKOINTI TAI NUUSKAAMINEN RAUHOITTA MINUA

Tupakoitsija/nuuskaaja on noidankehässä, jossa tupakkaa tai nuuskaa käytetään pitämään mieliala tasapainoisena. Itse asiassa nikotiinintarve saa mielialan ärtymään. Kun lopetat, noidankehä katkeaa. Muutut rauhallisemmaksi, rennommaksi ja mielialasi on tasaisempi. Ensimmäisten viikkojen aikana osalla saattaa olla enemmän stressiä ja ärtymystä. Niitä sanotaan vieroitusoireiksi.

FINSKA

## **LIHOIN JO NIIN PALJON RASKAUSAIKANA, JA JOS LOPETAN TUPAKOINNIN, PAINONI NOUSEE LISÄÄ.**

Ei ole varmaa näyttöä, että tupakointi tai nuuskaaminen auttaisivat pitämään painon kurissa. Jotkut tutkimukset osoittavat peräti päinvastaista. Tupakointi ja nuuskaaminen ovat joka tapauksessa terveydelle haitallisia, ja imettäminen saa usein painon putoamaan nopeasti.

## **ILMANSAASTEET OVAT VÄHINTÄÄN YHTÄ VAARALLISIA KUIN TUPAKANSAVU.**

Edes runsaasti liikennöidyn pääkadun varrella ilmassa ei ole yhtä montaa vaarallista ainetta kuin tupakansavussa.

## **ELÄMÄ ON TÄYNNÄ RISKEJÄ. KAIKKEA VASTAAN EI VOI SUOJAUTUA.**

Tämä pitää paikkansa, mutta kaikista kohtaamistamme riskeistä tupakointi ja passiivinen tupakointi ovat asioita, joiden suhteen voimme tehdä valinnan.

## **LOPETA NÄIN**

**PÄÄTÄ LOPETTAMISPÄIVÄ.** Päätä, milloin lopetat. On normaalia, että haluat totutella ajatukseen tupakoinnin lopettamisesta viikon tai parin ajan. Jotkut taas lopettavat mieluiten saman tien.

## **LOPETTAMISPÄIVÄNÄ LOPETA KERRASTA.**

Tupakoitsijat, jotka lopettavat kerrasta, onnistuvat lähes kaksi kertaa niin todennäköisesti kuin ne, jotka yrittävät lopettaa vähentämällä poltettujen savukkeiden määrää vähitellen.

**HEITÄ TUPAKKATUOTTEET POIS.** Hankkiudu eroon kaikista savukkeista, nuuskasta ja tarvikkeista.

**VIEROITUSOIREET.** Kun lopetat tupakoinnin, voit jonkin aikaa tuntea huimausta, keskittymisvaikeuksia, levottomuutta ja ärtymystä. Oireet menevät kuitenkin ohi. Ne ovat voimakkaimmillaan ensimmäisten päivien ajan ja lievenevät sitten vähitellen ja häviävät kokonaan yleensä 2–4 viikossa.

**TOIMINTAMALLEJA.** Mieti, millaiset tilanteet laukaisevat tupakanhimosi. Vältä tilanteita, joissa tunnet houkutusta tupakoida. Mieti valmiiksi muutamia kikkoja sellaisten tilanteiden varalle, joissa himo iskee. Vesilasillinen, mielellään sitruunalla maustettuna, voi auttaa. Nuuskan tilalle huulen alle voi laittaa palan tuoretta inkivääriä. Syö säännöllisesti välttääksesi näläntunnetta, sillä sen voi sekoittaa nikotiinihimoosiin. Fyysinen toiminta voi auttaa helpottamaan vieroitusoireita ja ehkäistä painonnousua.

**APUVÄLINEET.** Nikotiinikorvausvalmisteet lievittävät lopettamiseen liittyviä oireita ja parantavat mahdollisuutta onnistua. Niihin ei tarvitse reseptiä. On olemassa myös reseptilääkkeitä, joita käytetään tupakoinnin lopettamisen tukena. Niistä voi keskustella lääkärin kanssa. Jos imetät, keskustele lääkärin kanssa ennen kuin alat käyttää tupakasta vieroittamiseen tarkoitettuja lääkkeitä.

## **OTA APUA VASTAAN**

- Lastenneuvolan hoitaja tai lastenlääkäri osaa yleensä vastata tupakointia koskeviin kysymyksiisi.
- Ota vastaan apua tupakoinnin lopettamiseen koulutetulta tukihenkilöltä. Heitä on useimmissa terveyskeskuksissa ja usein myös lastenneuvoloissa, sairaaloissa ja hammashuollossa. Kysy henkilökunnalta, mistä apua on saatavilla omalla asuinpaikkakunnallasi.
- Sluta Röka -linjalta, puh. 020-84 00 00, saat ilmaiseksi neuvoja ja tukea tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettamiseen (ruotsiksi). [www.slutarokalinjen.se](http://www.slutarokalinjen.se)
- Monet ovat saaneet myös apua kännykkäsovelluksista, kuten **Rökfri** (aikuisille) ja **Fimpaaa!** (nuorille).
- Lisätietoja tupakoinnin lopettamisesta osoitteessa **TobaksStopp.Nu**

Tietoa Psykologer mot Tobak -järjestöltä. Verkkosivut: [psykologermottobak.org](http://psykologermottobak.org), [tobaksstopp.nu](http://tobaksstopp.nu).  
Esite on tuotettu Kansanterveysviraston taloudellisella tuella.

*Käännöksestä vastaa Region Sörmland yhteistyössä Psykologer mot tobak -järjestön ja Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård -verkoston kanssa.*