

# PALENIE A TWOJE DZIECKO



## Porady dla Rodziców



### TRZY POWODY, DLA KTÓRYCH NALEŻY RZUCIĆ PALENIE

- ♥ **Dla Twojego dziecka** – zmniejsza ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS), infekcji płuc, astmy oraz zapalenia opon mózgowych
- ♥ **Dla Twojej kolejnej ciąży** – rzuć palenie teraz, a zmniejszysz ryzyko poronienia, obumarcia płodu, a także wcześniactwa oraz chorób niemowlęcia
- ♥ **Dla Ciebie** – więcej energii, mniej chorób, więcej pieniędzy w kieszeni oraz zmniejszenie ryzyka przewlekłych chorób, takich jak rak czy choroby serca



#### FAKT

Rzucenie palenia jest najbardziej skutecznym sposobem **ochrony Twojego dziecka** przed krzywdą, jaką wyrządza bierne palenie



#### FAKT

**Każdego tygodnia** w Zjednoczonym Królestwie umierają dwa niemowlęta, ponieważ były narażone na dym nikotynowy od urodzenia, albo ich matki paliły, kiedy były w ciąży



#### FAKT

Co roku, na skutek biernego palenia, **szpitale** w Zjednoczonym Królestwie, **przyjmują 9,500 dzieci** w wieku 14 lat i poniżej



#### FAKT

Palenie tytoniu w prywatnym samochodzie z dzieckiem poniżej 18 roku życia jest **nielegalne**



#### FAKT

Istnieje wiele **form wsparcia**, jeśli tylko chcesz rzucić palenie



#### FAKT

Rzucenie palenia pomoże Ci zaoszczędzić około **£1600 rocznie**, jeśli palisz 11 papierosów dziennie

## Pyt. Dlaczego ważne jest, aby mój dom był wolny od dymu papierosowego?

Odp. **Ponad 80%** dymu papierosowego jest **niewidoczny**, a dym utrzymuje się w powietrzu przez wiele godzin po zgaszeniu papierosa. **Zupełne** rzucenie palenia jest najlepszym wyjściem dla Twojego dziecka. Jeśli nie potrafisz przestać palić, palenie na zewnątrz, z dala od domu, dodatkowo **redukuje ryzyko nagłej śmierci niemowlęcia** lub rozwoju u niego choroby ucha środkowego, infekcji płuc czy astmy.

## Pyt. Czy to, że inni w domu palą ma znaczenie?

Odp. Masz większe szanse na **rzucenie** palenia oraz **niepalenie**, jeśli Twój partner lub członek rodziny również rzuci palenie. Jeśli uda się Wam wszystkim, wówczas Wasz dom będzie wolny od dymu papierosowego dla Waszego dziecka. Dzieci osób, które nie palą rzadziej chorują, a także istnieje **mniejsze ryzyko**, że sami staną się palaczami.

## Pyt. Czy ktoś może mi pomóc w rzuceniu palenia?

Odp. **Tak**. Istnieje większe prawdopodobieństwo, że uda Ci się rzucić palenie ze specjalistą od rzucania palenia, którzy udzieli Ci profesjonalnego wsparcia; **leki** lub **środki zastępujące nikotynę (NRT)**, takie jak **gumy do żucia, plastry lub spray** pomogą Ci poradzić sobie z głodem nikotynowym; a także porada w zakresie **e-papierosów**.

Wsparcie oraz lokalne usługi: <https://www.nhs.uk/smokefree>

## Pyt. Czy nie mogę po prostu otworzyć okna?

Odp. **Nie**. Otwarcie okna nie ochroni Twojego dziecka przed biernym paleniem, ponieważ dym jest niewidoczny i nie wiesz ile pozostało go w pokoju. Jeśli musisz zapalić, odejdź od domu przynajmniej **7 kroków**, aby dym nie wpadał do środka.

## Pyt. Co mam zrobić, jeśli nie jestem w pełni gotowa do rzucenia palenia?

Odp. Niektórzy potrzebują **innych źródeł nikotyny**, aby nie sięgać po papierosa oraz/lub w celu pełnego zastąpienia palenia. Możesz korzystać z **NRT lub e-papierosów**, aby ochronić siebie oraz swoje dziecko przed krzywdzącym dymem z papierosów. Obecnie **nie ma dowodów na szkodliwość** narażania innych na aerozol, pochodzący z e-papierosów.

## Pyt. Czego mogę oczekiwać od pielęgniarki środowiskowej lub położnej?

Odp. Możesz oczekiwać:

- **Udzielenia informacji** na temat ryzyka palenia oraz korzyści z rzucenia palenia dla Ciebie oraz Twojego dziecka
- **Zachęcania do niepalenia oraz skierowania** do specjalistycznych usług, gdzie uzyskasz pomoc w rzuceniu palenia
- Nawet, jeśli nie jesteś w stanie **rzucić palenia**, Twoja pielęgniarka środowiskowa udzieli Ci informacji, gdzie możesz zdobyć **NRT**, aby Twój dom był **wolny od dymu papierosowego**