

FUMATUL ȘI COPILUL DVS

Sfaturi pentru Părinți



TREI MOTIVE BUNE PENTRU A RENUNȚA LA FUMAT

- ♥ **Pentru bebelușul dvs. de acum** – risc redus de moarte subită a sugarului (SMSS), infecții toracice, astm și meningită.
- ♥ **Pentru sarcina dvs. viitoare** – renunțați la fumat acum și veți fi expusă la un risc mult scăzut de pierdere a sarcinii, mortalitate perinatală sau naștere prematură sau a unui copil bolnav.
- ♥ **Pentru dvs.** – mai multă energie, mai puține boli, mai mulți bani în buzunarul dvs. și risc redus de boli pe termen lung, cum sunt cancerul, bolile pulmonare sau cardiace.



ADEVĂR

Renunțarea la fumat este cea mai eficientă modalitate de a vă proteja copilul față de daunele provocate de fumatul pasiv.



ADEVĂR

Doi bebeluși mor subit **în fiecare săptămână** în Regatul Unit din cauza faptului că mamele lor au fumat în timpul sarcinii sau din cauză că au fost expuși la fum de țigară după naștere.



ADEVĂR

În fiecare an expunerea la fumatul pasiv cauzează în Regatul Unit **9.500 de internări în spital a copiilor** cu vârsta de până la 14 ani.



ADEVĂR

Este **ilegal** fumatul într-un vehicul privat în care se află o persoană sub 18 ani.



ADEVĂR

Se oferă mult **suport** pentru a vă ajuta să renunțați la fumat.



ADEVĂR

Renunțând la fumat puteți economisi aproximativ **1600 GBP pe an**, în baza unui calcul bazat pe 11 țigări pe zi.

Întrebare De ce este important să avem o casă în care nu este fum?

Răspuns. Mai mult de 80% din fumul de țigară este **invizibil** și rămâne în aer timp de mai multe ore după ce țigara a fost stinsă. Renunțarea **completă** la fumat este cel mai bun lucru pe care îl puteți face pentru copilul dvs. Dacă nu puteți să renunțați, fumatul afară, departe de casă, **reduce** de asemenea **riscul** ca bebelușul dvs. să **moară subit** sau să dezvolte otită medie, infecții toracice sau astm.

Întrebare Contează dacă fumează alte persoane din familie?

Răspuns. Aveți o șansă mai mare să **renunțați** la fumat și să continuați să **nu fumați** dacă partenerul sau membrii familiei renunță de asemenea la fumat. Dacă reușiți cu toții să renunțați la fumat, în casa dvs. va fi un mediu fără fum de țigară, așa cum ar fi potrivit pentru copilul dvs. Copiii nefumătorilor suferă de mai puține boli și sunt mai puțin **predispuși** să devină ei înșiși fumători.

Întrebare Pot obține ajutor pentru a renunța la fumat?

Răspuns Da. Este mult mai probabil să reușiți să renunțați la fumat dacă beneficiați de ajutorul unui profesionist cu pregătire în renunțarea la fumat care vă poate oferi sprijin de specialitate; **medicamente** sau produse de **înlocuire a nicotinei (NRT)** cum sunt **guma de mestecat, plasturii sau spray-ul** pentru a vă ajuta să gestionați pofta; și consiliere privind folosirea **țigărilor electronice (vapes)**.

Puteți găsi suport și servicii locale la: <https://www.nhs.uk/smokefree>

Întrebare Nu pot, pur și simplu, să deschid fereastra?

Răspuns. Nu. Deschiderea ferestrelor nu vă protejează copilul împotriva fumului care provoacă fumatul pasiv; deoarece fumul este invizibil, nu vă puteți da seama cât de mult fum a rămas în încăpere. Dacă trebuie să fumați este indicat să o faceți în afara incintei, la o distanță de cel puțin 7 pași pentru a împiedica fumul de țigară să intre în casă.

Întrebare Ce fac dacă nu sunt pregătită să renunț complet la fumat?

Răspuns. Unele persoane trebuie să folosească **alte surse de nicotină** care să le ajute să își mențină locuința lipsită de fum și/sau ca înlocuitor complet pentru fumat. Puteți folosi **NRT sau țigările electronice** pentru a vă proteja pe dvs. și bebelușul dvs. de fumul de țigară care este dăunător. Nu există în prezent **date sau studii privind efectul dăunător** asupra celor din jurul dvs. al expunerii la vaporii țigării electronice.

Întrebare La ce ar trebui să mă aștept din partea vizitatorului de sănătate sau a moașei?

Ar trebui să:

- **Vi se ofere informații** privind riscurile fumatului și beneficiile renunțării la fumat pentru dvs. și **bebelușul dvs.**
- **Fiți încurajată să continuați să nu fumați** și să **vi se recomande** un serviciu specializat pentru renunțarea la fumat unde puteți obține ajutor pentru a vă lăsa de fumat.
- Chiar dacă nu reușiți să **renunțați la fumat**, vizitatorul de sănătate vă va informa de unde să obțineți **NRT (terapie pentru înlocuirea nicotinei)** care să vă ajute să vă păstrați locuința **fără fum**.