

Ren luft til ungerne

Beskyt børn
mod tobaksrøg



Børn og tobaksrøg

I tobaksrøg er der over 4000 kemiske stoffer i form af gasser og ultrafine partikler. Lige efter der er blevet røget, kan man se og lugte røgen. Men selv efter udluftning er der usynlige og lugtfri partikler tilbage.

Tobaksforurening er ikke bare et problem, mens der bliver røget, men også lang tid efter, at cigaretten er slukket. Partikler fra tobaksrøgen lægger sig på legetøj, gulve og møbler og hvirvles op og spredes fra rum til rum. Gammel røg indåndes og bevæger sig via luftvejene ned i lungerne. Herfra føres stofferne via blodbanen videre ud i hele kroppen.

Tobaksrøgens stoffer er sundhedsskadelige

Vi har længe vidst, at tobaksrøg i omgivelserne er sundhedsskadelig, men ny viden viser, hvor farligt det er.

Det er nu dokumenteret, at tobaksrøg i omgivelserne:

- er kræftfremkaldende
- er årsag til hjerte- og karsygdomme
- er årsag til luftvejssygdomme hos børn og voksne
- skader det ufødte barn

Børn kan ikke tåle røg

Småbørn tilbringer det meste af deres første leveår inden døre. De leger på gulvet og undersøger ting ved at putte dem i munden. På den måde indånder og spiser de røgens stoffer, der sidder på gulve, møbler og legetøj. De er også i tæt fysisk kontakt med rygende voksnes tøj, hår og hænder. Børn får en dosis af røgens stoffer hver gang de trækker vejret



i forurenede omgivelser. De kan også optage stofferne gennem huden.

Nyfødte trækker vejret 40-60 gange i minuttet, 1 årige 30 gange i minuttet, mens voksne kun trækker vejret 15 gange i minuttet. Derfor optager børnene flere gange en dosis af røgens stoffer end voksne, når de er i de samme tobaksforurenede omgivelser. Stofferne fordeles samtidig i en mindre krop. Når røgens stoffer ophobes i barnet, kan de nå mængder, som hvis det var inhaleret af en voksen aktiv ryger.

Børn udsat for tobaksrøg bliver oftere syge, og de rammes hårdere af en lang række sygdomme end andre børn.

Luftvejssygdomme

Tobaksrøg irriterer slimhinderne i luftvejene. Hos børn er luftvejene snævre og derfor mere følsomme over for irritation og slimdannelse. Røgen gør også børnene mere følsomme over for virus og bakterier. Hvis de er udsat for røg, bliver de oftere forkølede og får infektioner i luftvejene, f.eks. astmatisk bronchitis og bliver oftere indlagt for dette. Nogle af de sværest ramte børn kan udvikle egentlig astma. Børn, som har astma, får hyppigere anfald, når de er sammen med rygere, og de må tage mere medicin for at være symptomfri.

Mellemørebetændelse

Børn kan ikke udligne trykket i mellemøret, hvis slimhinden mellem svælget og mellemøret bliver irriteret og hæver. Det betyder, at der kommer væske i mellemøret. Børn udsat for tobaksrøg får oftere mellemørebetændelse end børn i et røgfrit miljø. Det gør ondt på barnet, og det kan give nedsat hørelse, og dermed kan den sproglige udvikling forsinkes.

Andre lidelser

Undersøgelser tyder på, at børn, der udsættes for tobaksrøg, har en øget risiko for at udvikle huller i tænderne, sukkersyge, kolik, meningitis og en øget risiko for nedsat intellektuel formåen ved skolestart.

Indlæggelser

Eksperter skønner, at en væsentlig del af akutte indlæggelser af børn skyldes forældrenes tobaksrygning.

Amning

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mødre, der ammer, ikke ryger. Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet. Hvis moren ryger i ammeperioden, anbefaler Sundhedsstyrelsen at ryge så lidt som muligt, at ryge lige efter amning og at vente med at ryge igen til efter næste amning.

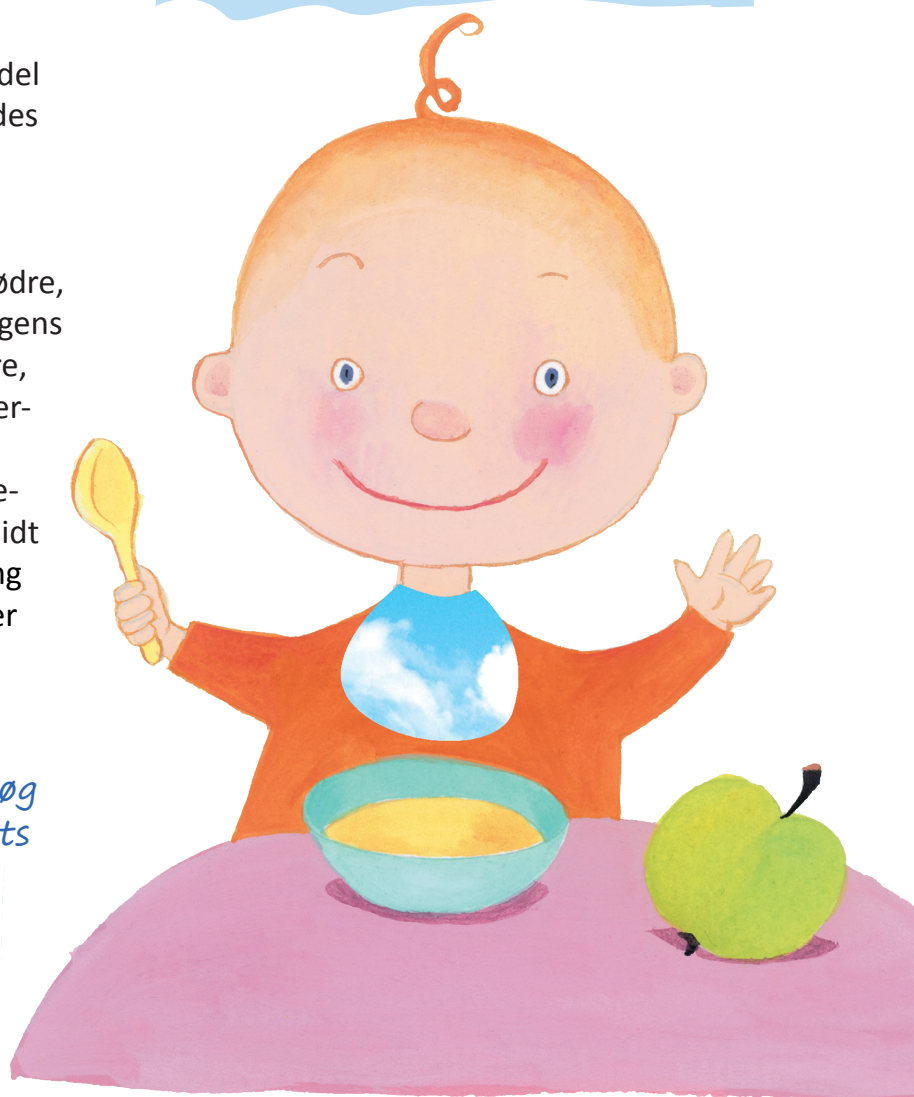
Hvis ammende mødre udsættes for andres tobaksrøg kan nikotinen måles i barnets blod.

Vuggedød

Rygning øger risikoen for vuggedød. Når et barn uventet dør inden for det første leveår, uden at årsagen kan findes, taler man om vuggedød. Det sker heldigvis sjældent. Rygning under graviditeten og udsættelse for tobaksrøg efter fødslen, øger risikoen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler

- Læg altid barnet til at sove på ryggen.
- Undgå rygning i graviditeten og undgå, at barnet udsættes for tobaksrøg efter fødslen.
- Undgå at barnet får det for varmt, når det sover.



Til forældre der ryger

Det at få børn vender som regel op og ned på tilværelsen. De fleste må ændre på mange af deres vaner. Børn kan ikke tåle røg. Derfor er rygning en af de vaner, man som forældre er nødt til at tage op til overvejelse. Små børn kan ikke selv sige fra over for røgen, og de bestemmer ikke selv, hvor de vil opholde sig. Det er de voksnes ansvar at beskytte børn mod tobaksrøg.

Syv forholdsregler

Det er vigtigt, at du ikke udsætter dit barn for tobaksrøg. Her er syv gode råd:

1. Ryg aldrig indendørs

Udluftning, emhætter og åbne vinduer og døre kan ikke fjerne de sundhedsskadelige stoffer fra røgen. De sundhedsskadelige stoffer sætter sig i tøj og på overflader samt lægger sig i støvet. Stofferne hvirvles op og indåndes. Fra lungerne går de over i blodbanen og ud i hele kroppen.

2. Ryg aldrig i nærheden af dit barn udendørs

Børn kan ikke tåle røg. Ryg heller ikke i nærheden af dit barn udendørs. Jo tættere røgen er på barnet, jo mere udsat er barnet for de sundhedsskadelige stoffer.

3. Lad ikke dit barn se dig ryge

Selv ret små børn ved, at det er farligt at ryge. De kan blive bekymrede, når deres forældre ryger. Tænk også på, at du er rollemodel. Det får betydning, når barnet bliver større.

4. Bed venner og familie om ikke at ryge indendørs

Der er sket en stor holdningsændring i Danmark. Mange ryger ikke indendørs i eget hjem, og gæster ryger ikke indendørs, når de er på besøg.

5. Lad bilen være røgfri


Bilen er et meget lille rum. Ryger du i bilen, opstår der meget høje koncentrationer af de sundhedsskadelige stoffer. De er der stadig næste gang, barnet skal med ud at køre.

6. Fjern cigaretter, skod og nikotintyggegummi

Efterlad aldrig cigaretter, skod eller nikotintyggegummi på jorden, i askebægre eller andre steder, hvor børn kan komme til dem. Børn kan blive forgiftede og i værste fald dø af at spise dem.

7. Husk at det er for barnets skyld

Hvis andre fortæller dig, at du ikke bør ryge, når du er sammen med dit barn, så husk, at det er for barnets skyld, de siger det.



Det beskytter ikke at begrænse rygningen til enkelte rum. Røgens stoffer fordeler sig i hele hjemmet langs rørføringer, og når døre åbnes.

Det bedste for dig og dit barn er, hvis du holder op med at ryge.

Til forældre der ikke ryger

For nogle er det svært at sige fra over for tobaksrøg i omgivelserne. Men når det sker på barnets vegne, er det ofte lettere. Holdningen til, hvor man ryger, ændrer sig hurtigt i disse år. I de fleste hjem bliver der aldrig røget indendørs, heller ikke når der er gæster. Rygning udendørs er almindeligt også til fester. Dem, der ryger er ved at vænne sig til, at man ikke bare ryger, hvor man har lyst.

Dit barn er bedst beskyttet mod de skadelige stoffer i tobaksrøgen, hvis al rygning flyttes uden for hjemmet og bilen – også når der er gæster og ved festlige lejligheder – for røgens stoffer er der længe efter, at cigaretterne er slukket. Udluftning, emhætter og åbne vinduer og døre kan ikke fjerne røgens stoffer.

Send klare signaler om rygeregler

Beslut at der slet ikke må ryges indendørs i hjemmet - heller ikke, når der er gæster og fester. Fortæl dem, der ryger, at det er røgen og ikke dem, du ønsker uden for døren. Rygere kan godt lide klare signaler om, hvor de må ryge. Alle vil gerne undgå konflikter. Både dem, der ryger og dem, der ikke ryger.



Aftale om rygning i hjemmet

Ryger din ægtefælle eller samlever, er det nødvendigt, at I får aftalt nogle rygeregler. Flere og flere har rygeforbud i eget hjem, og dem, der ryger, er glade for det, fordi de så ikke udsætter familien for de sundhedsskadelige stoffer fra røgen.

Tal om rygning flere gange

Rygning kan være et følsomt emne at tale om i et parforhold. Tag udgangspunkt i, hvordan I bedst beskytter jeres barn mod tobaksrøg i jeres hjem. Sæt fokus på hvordan I fjerner røgen – ikke den, der ryger. Diskuter ikke rygestop i første omgang. Det skal tages op i en samtale for sig.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

Daginstitutioner

Ansatte og andre må hverken ryge indendørs eller på udendørsarealer i daginstitutioner. Det gælder også udenfor normal åbningstid. Kommunen eller institutionen kan vælge, at de ansatte slet ikke må ryge i arbejdstiden, dvs. heller ikke uden for institutionens arealer.

Dagpleje

I den kommunale dagpleje, er det ikke tilladt at ryge i dagplejehjemmet og i andre lokaler til brug for dagpleje, når der passes børn. Lokaler, der primært er indrettet som børnenes lege- og opholdsrum, skal være røgfri hele døgnet. Spørg om kommunen kan sikre, at dit barn bliver passet i et hjem, hvor der aldrig ryges indendørs.

Babysitteren

Tal med babysitteren om tobaksrøg. Fortæl om jeres rygeregler og fortæl, at barnet ikke må udsættes for røg. Heller ikke når de er udenfor.

Læs mere...

om lovgivning her:
www.retsinformation.dk
og www.sst.dk, og om
rygepolitik her:
www.rensluften.dk



Venner der ryger

Der er sket et stort skift i både viden og holdninger om tobaksrøg i omgivelserne.

I dag opfattes det som forkert at ryge indendørs, hvor der kommer børn. Venner, der ryger, vil respektere dig, hvis du beder dem om ikke at ryge indendørs. Fortæl dem, at det er røgen, du ønsker at sende uden for døren – ikke dem. Fortæl dem også om de nye fakta om gammel tobaksrøg. Det er ikke sikkert, at de kender dem.

På besøg hos venner der ryger

Når I er på besøg hos venner, der ryger, kan det føles svært at bede dem om ikke at ryge indendørs. Du kan starte med at spørge, hvilke regler der er for rygning i hjemmet, før I kommer. Du kan også spørge, om der er et sted, hvor børn kan opholde sig røgfrit og uden gammel tobaksrøg.

Når bedsteforældrene ryger

Bedsteforældre vil det bedste for deres børnebørn. Men ikke alle i den ældre generation har fulgt med i debatten om tobaksrøg. Hvis bedsteforældrene ikke af sig selv undlader at ryge indendørs, må du tage emnet op.

På den ene side ønsker du at beskytte barnet – på den anden side kan det være ubehageligt at bede bedsteforældrene om at ændre på indgroede vaner. Men det er dig, der må handle og tage emnet op på dit barns vegne. Formålet er at beskytte det barn, I alle gerne vil se trives. Det er vigtigt at understrege.

Hjemme hos jer

Hjemme hos jer selv er det naturligt at bede om, at der kun ryges udendørs. Vis det ved at sende klare signaler.

- Vis at jeres hjem er røgfrit. Sæt f.eks. et klistermærke ved hoveddøren.
- Fjern alle askebægre indendørs. Sæt i stedet et askebæger i børnesikker højde udendørs og langt fra døre og vinduer.
- Print pjecen "Til bedsteforældre der ryger" og giv den til dit barns bedsteforældre.

Hjemme hos bedsteforældrene

Det er sværere at snakke om rygeregler, når barnet besøger bedsteforældre, der ryger. Men selvom det er deres hjem, kan det være en god idé at tale med bedsteforældrene og aftale nogle rygeregler. Du kan spørge, om de har forslag til, hvordan barnet kan beskyttes mod tobaksrøg i deres hjem. Tag emnet op igen, hvis det er nødvendigt, så I trin for trin beskytter barnet mere og mere.

Fortæl om den ny viden

Snak om tobaksrøg kan nemt blive opfattet som en anklage mod bedsteforældrenes livsstil. De tager det måske personligt og kan synes, man er hysterisk. Men det er ikke hysterisk at beskytte sit barn mod noget, det kan blive syg af. Det er barnets sundhed, det handler om. Tobaksrøgen skader barnets helbred og udvikling. Børn der udsættes for tobaksrøg risikerer flere indlæggelser end børn, der ikke udsættes for røg.

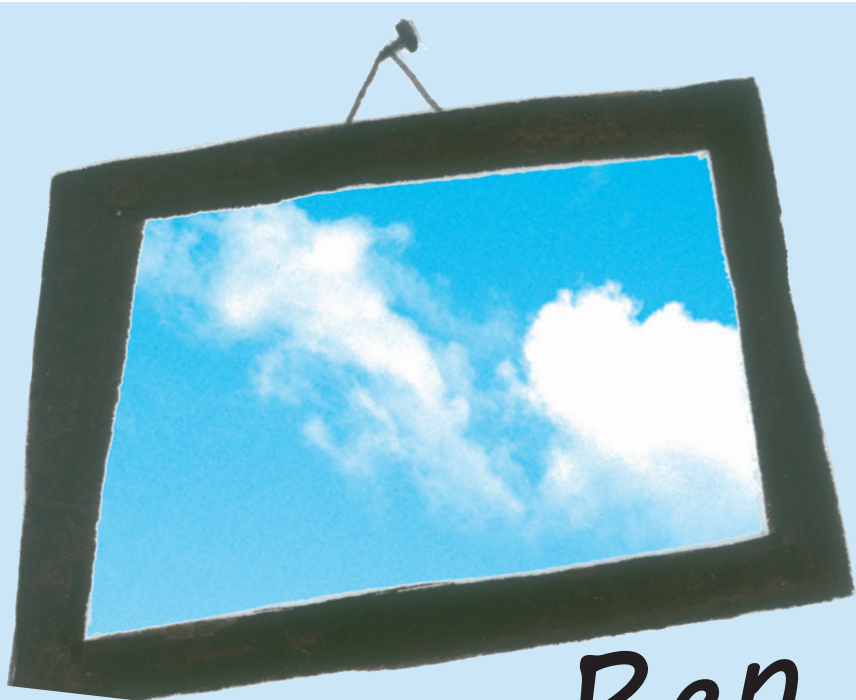
Det er røgen, ikke rygerne, barnet skal undgå.

Gammel tobaksrøg

I snakken med bedsteforældre kan det være en hjælp at fortælle, at ny viden viser, at gammel røg er meget sundhedsskadeligt. Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, der er farlig. Undersøgelser viser, at de sundhedsskadelige stoffer fra gammel røg sætter sig på overflader og lægger sig i støv. Stofferne kan hvirvles op igen og blive indåndet, og børnene kan optage dem gennem huden og "spise" dem, når de putter ting i munden.

Det skal helst ende med, at bedsteforældrene slet ikke ryger indendørs.





Ren luft til ungerne

Beskyt børn mod tobaksrøg

Børn kan ikke tåle at blive udsat for tobaksrøg. De kan blive syge. Alle børn skal beskyttes mod tobaksrøg uanset hvem, der ryger i deres omgivelser. Det er de voksnes ansvar at beskytte børn.

Få mere information om
tobaksrøg i omgivelserne:
www.rensluften.dk
www.sst.dk

