



Tobaksfria barn – ge ditt barn en uppväxt utan tobak

Passiv rökning

Om ditt barn vistas i närheten av rökare så röker barnet också. När barnet andas in röken utsätts det för samma farliga kemiska ämnen som rökaren. Detta kallas passiv rökning. Det är farligt för alla, men speciellt för barn som inte har färdigutvecklade lungor och immunsystem.

Barn har rätt till en rökfri miljö

Bara några enstaka bloss i ett rum försämrar luften. Det räcker inte att röka i ett särskilt rum eller att stå under spisfläkten. Röken sprider sig. Det räcker inte heller att öppna fönster eller dörrar. Risken är stor att röken drar sig in i rummet. Och även om du inte märker det kan röken finnas där, då 80 procent av cigaretröken varken går att se eller lukta sig till.

Skydda ditt barn från tobaksrök och se till att ingen röker i dess närhet. Det gäller även rökning av vattenpipa. Om du själv röker, gör det aldrig inomhus eller i bilen.

Så påverkas barnen

Tobaksrök kan ge sveda i ögonen, rethosta och huvudvärk. Den gör slemhinnorna i luftvägarna mer mottagliga för infektioner. Därför får barn till rökande föräldrar oftare luftvägsinfektion och öroninflammation. Värst drabbas de små barnen, eftersom de är känsligare och inte kan säga ifrån att de mår dåligt av röken.

Passiv rökning ökar risken för allergier och förvärrar symtomen hos barn med astma. Plötslig spädbarnsdöd är sällsynt men risken ökar om mamman har rökt eller snusat under graviditeten, och ökar ytterligare om det nyfödda barnet utsätts för rök.

Om amning

Bröstmjolk innehåller all näring barnet behöver och skyddar mot infektioner. Amning minskar också risken för plötslig spädbarnsdöd och diabetes. Om du använder



tobak går nikotin och andra gifter över i bröstmjölken och sedan vidare till barnet. Det bästa är därför att inte använda tobak eller andra produkter som innehåller nikotin när du ammar. Men trots riskerna rekommenderas kvinnor som röker eller snusar att fortsätta amma, då fördelarna med modersmjolk anses överväga riskerna.

Barn gör som vuxna gör

Du är en viktig förebild som ditt barn tar efter och lär sig av. Det gäller även tobaksbruk. Risker att ungdomar börjar röka eller snusa är dubbelt så stora om föräldrarna är tobaksbrukare. Det visar både svensk och internationell forskning.



Tankefällor

Jag röker bara under spisfläkten för då sugs röken ut direkt.

Röken sprider sig till köket även om du bara röker under spisfläkten.

Jag blir lugn av att röka/ snusa.

Som rökare eller snusare är du fast i en ond cirkel där du röker eller snusar för att hålla ditt humör i balans. Det är behovet av nikotin som får dig ur balans. När du slutar bryter du den onda cirkeln. Du bli lugnare, mer avslappnad och får ett jämnare humör. En del kan dock uppleva en tillfälligt ökad stress och dåligt humör under de första veckorna. Det kallas abstinens.

Jag har gått upp så mycket i vikt under graviditeten – slutar jag röka går jag upp ännu mer.

Det är osäkert om rökning och snusning verkligen hjälper en person att hålla nere vikten. Vissa studier tyder på raka motsatsen. I vilket fall som helst är rökning och snusning farligt för hälsan och många som ammar går ändå snabbt ned i vikt.

Luftföroreningarna utomhus är minst lika farliga som tobaksrök.

Inte ens vid en vältrafikerad storstadsgata innehåller luften så många skadliga ämnen som finns i tobaksrök.

Livet består av risker.

Man kan inte skydda sig mot allt.

Det är sant, men av alla risker vi utsätts för är tobak och passiv rökning något vi kan välja bort.

Gör så här för att sluta

SÄTT ETT STOPPDATUM. Bestäm dig för när du vill sluta. Det är vanligt att man vill ha någon vecka på sig för att förbereda sig inför tobaksstoppet, men en del väljer att sluta direkt.

SLUTA TVÄRT PÅ STOPPDAGEN. Rökare som slutar tvärt har nästan dubbelt så stor chans att lyckas sluta jämfört med de som försöker sluta genom att minska ned antalet cigaretter successivt.

STÅDA BORT TOBAKEN. Gör dig av med alla cigaretter, snusdosor och tillbehör.

ABSTINENS. När du slutar kan du känna dig yr, okoncentrerad, rastlös och på dåligt humör en tid. Det går över. Det märks mest under de första dagarna, minskar därefter successivt och brukar vara borta inom 2–4 veckor.

STRATEGIER. Tänk igenom vilka situationer som kan utlösa ditt tobaksbegär. Undvik situationer som kan locka dig att röka eller snusa. Fundera ut några knep att ta till då suget sätter in. Ett glas vatten kan hjälpa, gärna med citron i. Snusare kan lägga en bit färsk ingefära under läppen. Ät regelbundet för att undvika hungersug, som kan upplevas som nikotinsug. Fysisk aktivitet kan hjälpa till att minska nikotinsug och abstinens, och motverka viktuppgång.

HJÄLPMEDEL. Nikotinläkemedel lindrar besvär vid rökstopp och ökar chansen att lyckas. De är receptfria. Det finns också receptbelagda läkemedel för att sluta röka som du kan tala med din läkare om. Om du ammar ska du diskutera med din läkare innan du börjar med läkemedel för rökavvänjning.

Ta hjälp

- Din sjuksköterska inom barnhälsovården eller barnläkare kan oftast svara på dina frågor om tobak.
- Ta hjälp av en utbildad tobaksavvänjare. Det finns på de flesta vård- och hälsocentraler, och kan också finnas på BVC, sjukhus och i tandvården.
- Sluta-Röka-linjen 020-84 00 00 ger kostnadsfritt råd och stöd för att sluta röka och snusa, www.slutarokalinjen.se
- Många har haft hjälp av app:arna **Rökfri** (vuxna) och **Fimpaaa!** (ungdomar).
- Läs mer om att sluta med tobak på hemsidan TobaksStopp.nu



Psykologer mot Tobak
Socionomer & Folkhälsovetare