

Børn og passiv rygning

Man ryger passivt, når man indånder røgen fra andres rygning. I tobaksrøg er der over 4000 kemiske stoffer i form af gasser og ultrafine partikler. Lige efter at der er blevet roget, kan man se og lugte det, men selv efter udluftning er der usynlige og lugtfri partikler tilbage.

Bagefter ligger partiklerne i støvet på gulve og møbler og hvirvles op og spredes fra rum til rum. De indåndes med støvet og bevæger sig fra luftvejene ned i lungerne. Herfra føres de via blodbanen videre ud i hele kroppen.

Passiv rygning er sundhedsskadelig

Vi har længe vidst, at passiv rygning er sundhedsskadelig, og ny viden viser, hvor farligt det er.

Det er dokumenteret, at passiv rygning:

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

Børn kan ikke tåle røg

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

Luftvejs sygdomme

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 bronkitis 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.

Mellemøbetændelse

Børn udsat for passiv rygning får oftere mellemøbetændelse 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 passiv rygning, har en øget risiko for at udvikle kolik, allergi, meningitis og måske en øget risiko for nedsat intellektuel formåen ved skolestart, men det er endnu ikke undersøgt til bunds.

Indlæggelser

Eksperter fra udlandet skønner, at en væsentlig del af de akutte indlæggelser af børn på børneafdelinger skyldes forældrenes tobaksrygning.

Sundhedsvæsenet anbefaler

- Læg altid barnet til at sove på ryggen
- Ryg ikke under graviditeten
- Udsæt ikke barnet for tobaksrøg
- Undgå at barnet får det for varmt, når det sover

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.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsvæsenet anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Amning

Moderne bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f.eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Moderne, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

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 passiv rygning.

Til forældre der ikke ryger

For nogle er det svært at sige fra over for passiv rygning. Men det er blevet lettere, når det sker på barnets vegne. Holdningen til rygning ændrer sig hurtigt i disse år. Røgfri miljøer og rygeregler er ved at være almindelige. Rygerne er ved at vænne sig til, at man ikke bare ryger, hvor man har lyst.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

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.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

4. **Bed venner og familie om ikke at ryge indendørs**
Der er sket en stor holdningsændring i Grønland. Flere og flere får rygeregler i hjemmet. De fleste gæster respekterer, at de ikke kan ryge indendørs.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

5. **Lad bilen være røgfri**
Bilen er et meget lille rum. Ryger du i bilen, opstår der meget høje koncentrationer af de sundheds-skadelige stoffer. De er der stadig næste gang, barnet skal med ud at køre.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

6. **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.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

7. **Send klare signaler om rygeregler**
Hvis der kun ryges udendørs, er dit barn bedst beskyttet mod de sundhedsskadelige stoffer i tobaksrøgen. Udluftning, emhætter og åbne vinduer og døre kan ikke fjerne stofferne i røgen. Beslut nogle klare rygeregler. Det kan måske opleves lidt firkantet, men i praksis er

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

8. **Aftale om rygning i hjemmet**
Ryger din ægtefælle eller samlever, er det nødvendigt, at I får aftalt nogle rygeregler. Flere og flere rygere har rygeforbud i eget hjem og er glade for det, fordi de så ikke udsætter familien for de sundhedsskadelige stoffer fra røgen.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

9. **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 passiv rygning i jeres hjem. Sæt fokus på hvordan I fjerner røgen – ikke rygeren. Diskuter ikke rygestop i første omgang. Det skal tages op i en samtale for sig.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

10. **Babysitteren**
Tal med babysitteren om passiv rygning. Fortæl om jeres rygeregler og fortæl, at barnet ikke må udsættes for røg.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

11. **Hjemme hos jer**
Hjemme hos jer selv er det naturligt at bede om, at der kun ryges udendørs. Hvis det giver problemer må I gå trinvis frem.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

12. **Venner der ryger**
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. Du kan også spørge, om der er et sted, hvor børn kan opholde sig røgfrit.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

13. **Bedsteforældrene ryger**
Hjemme hos bedsteforældrene
Det er barnets sundhed, det handler om. Den passive rygning skader barnets helbred og udvikling. Og barnet risikerer flere indlæggelser på sygehuset eller sundhedscentret, som følge af passiv rygning end andre børn. Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Nye undersøgelser viser, at de sundhedsskadelige partikler lægger sig i støvet, hvorfra de kan hvirvles op igen og indåndes.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

14. **Bedsteforældrene ryger**
Hjemme hos bedsteforældrene
Det er barnets sundhed, det handler om. Den passive rygning skader barnets helbred og udvikling. Og barnet risikerer flere indlæggelser på sygehuset eller sundhedscentret, som følge af passiv rygning end andre børn. Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Nye undersøgelser viser, at de sundhedsskadelige partikler lægger sig i støvet, hvorfra de kan hvirvles op igen og indåndes.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

15. **Bedsteforældrene ryger**
Hjemme hos bedsteforældrene
Det er barnets sundhed, det handler om. Den passive rygning skader barnets helbred og udvikling. Og barnet risikerer flere indlæggelser på sygehuset eller sundhedscentret, som følge af passiv rygning end andre børn. Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Nye undersøgelser viser, at de sundhedsskadelige partikler lægger sig i støvet, hvorfra de kan hvirvles op igen og indåndes.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

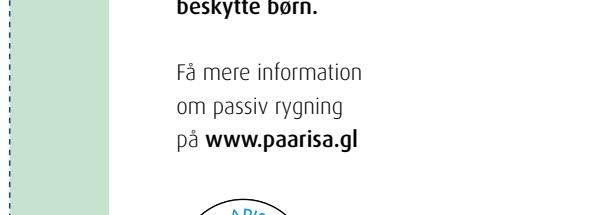
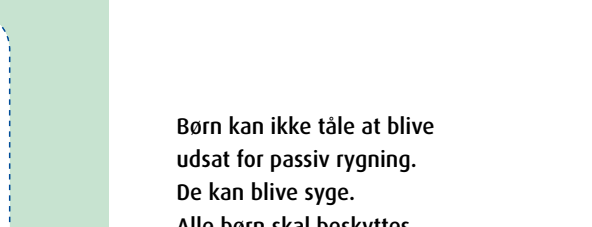
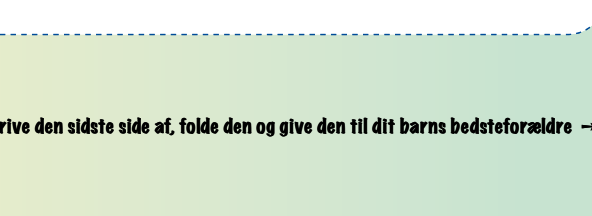
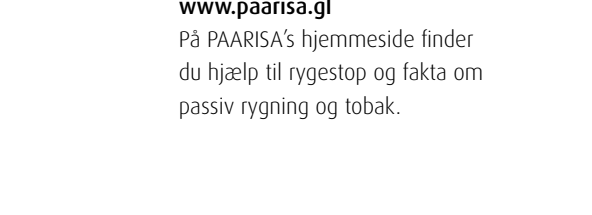
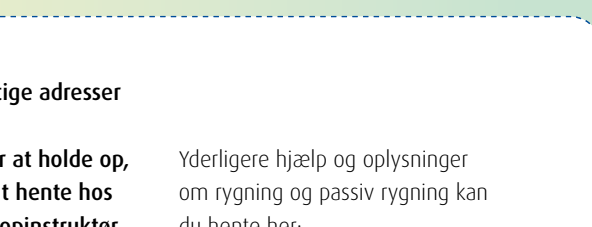
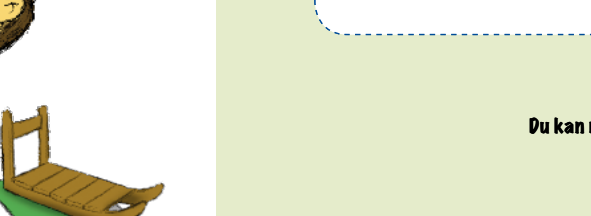
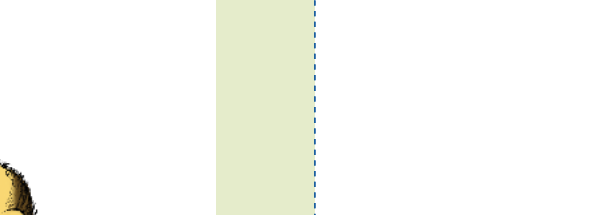
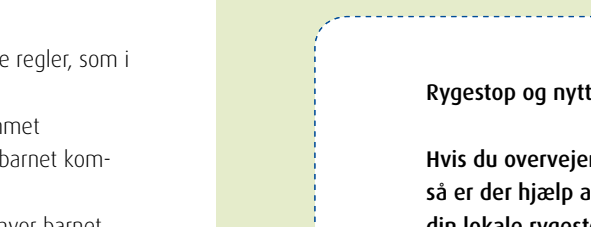
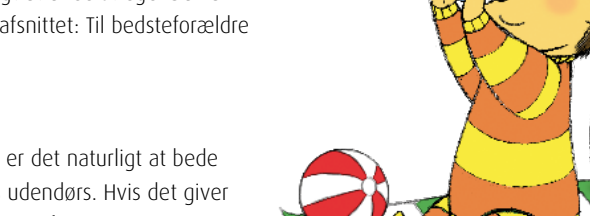
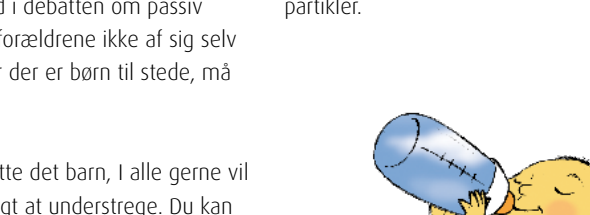
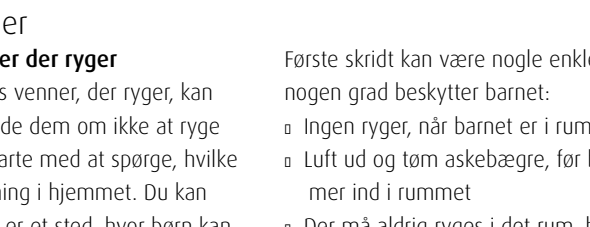
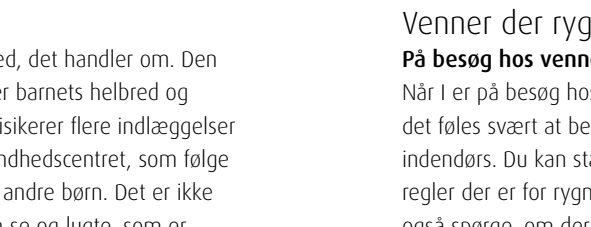
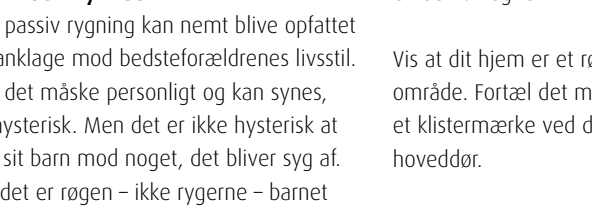
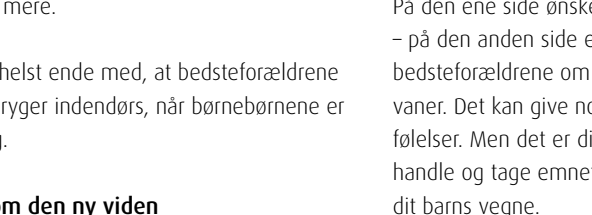
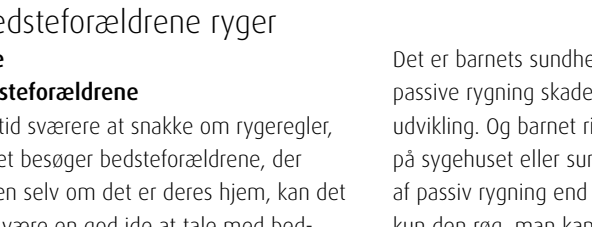
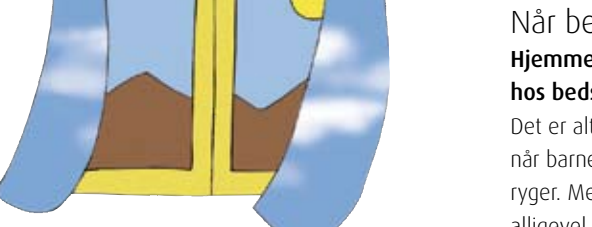
16. **Bedsteforældrene ryger**
Hjemme hos bedsteforældrene
Det er barnets sundhed, det handler om. Den passive rygning skader barnets helbred og udvikling. Og barnet risikerer flere indlæggelser på sygehuset eller sundhedscentret, som følge af passiv rygning end andre børn. Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Nye undersøgelser viser, at de sundhedsskadelige partikler lægger sig i støvet, hvorfra de kan hvirvles op igen og indåndes.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

17. **Bedsteforældrene ryger**
Hjemme hos bedsteforældrene
Det er barnets sundhed, det handler om. Den passive rygning skader barnets helbred og udvikling. Og barnet risikerer flere indlæggelser på sygehuset eller sundhedscentret, som følge af passiv rygning end andre børn. Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Nye undersøgelser viser, at de sundhedsskadelige partikler lægger sig i støvet, hvorfra de kan hvirvles op igen og indåndes.

Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

18. **Bedsteforældrene ryger**
Hjemme hos bedsteforældrene
Det er barnets sundhed, det handler om. Den passive rygning skader barnets helbred og udvikling. Og barnet risikerer flere indlæggelser på sygehuset eller sundhedscentret, som følge af passiv rygning end andre børn. Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Nye undersøgelser viser, at de sundhedsskadelige partikler lægger sig i støvet, hvorfra de kan hvirvles op igen og indåndes.



Beskyt børn mod passiv rygning

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

Få mere information om passiv rygning på www.paarisa.gl

