

أطفال خاليون من التبغ - وفر نشأة لطفلك دون تبغ

الأطفال يقلدون الكبار

أنت مثل أعلى لطفلك يقلده ويتعلم منه. وهذا ينطبق أيضًا على التدخين واستخدام السعوط. وتجدر الإشارة إلى أن خطر بدء الشاب اليافع في التدخين أو استخدام السعوط يكون الضعف إذا كان الوالدان من مستخدمي التبغ. وقد أظهر ذلك كل من البحوث السويدية والدولية.

فخاخ التفكير

أنا أدخن فقط تحت شفاط الموقد حتى يتم شفاط الدخان مباشرة. ينتشر الدخان في المطبخ حتى إذا كنت تدخن تحت شفاط الموقد.

أصبح أكثر هدوءًا عندما أدخن/استخدم السعوط. يكونك مدخنًا أو مستخدمًا للسعوط، فإنك تظل عالق في حلقة مفرغة، حيث تقوم بالتدخين أو استخدام السعوط لتبقي حالتك المزاجية متوازنة. إن حاجتك إلى النيكوتين هي ما تؤثر على توازنك المزاجي. عندما تتوقف عن التدخين فإنك تقطع تلك الدائرة المفرغة. وتصبح أكثر هدوءًا وأكثر استرخاءً وذو مزاج أكثر توازنًا. ومع ذلك، قد يعاني البعض من زيادة الضغط المؤقت والمزاج السيئ خلال الأسابيع القليلة الأولى. ويُطلق على ذلك اسم الأعراض الانسحابية.

لقد ازدادت في الوزن جدًا خلال الحمل - إذا توقفت عن التدخين فهل يزداد وزني بشكل أكبر.

من غير المؤكد ما إذا كان التدخين أو استخدام السعوط يساعدان الشخص على الحفاظ على وزنه منخفضًا. وتشير بعض الدراسات إلى العكس. وعلى أي حال، فإن التدخين واستخدام السعوط يشكلان خطرًا على الصحة، وهناك العديد من النساء اللواتي تقمن بالرضاعة الطبيعية يفقدون الوزن بسرعة.

إن تلوث الهواء الخارجي أقل خطورة من دخان التبغ. حتى في أكثر الشوارع ازدحامًا في المدينة لا يحتوي الهواء على العديد من المواد الضارة الموجودة في دخان التبغ.

إن المخاطر هي جزء من الحياة. لا يمكن للشخص حماية نفسه من كل شيء. هذا صحيح، ولكن من بين جميع المخاطر التي نواجهها، فإن تدخين التبغ والتدخين السلبي شيء يمكننا الابتعاد عنه باختيارنا.

افعلي ما يلي للإقلاع عن التدخين واستخدام السعوط

حدد تاريخ للتوقف عن التدخين والتوقف عن استخدام السعوط. قرري متى تريدين التوقف. من الشائع أن يكون الشخص راغبًا بالحصول على أسبوع للتأهيل قبل الإقلاع عن التدخين والتوقف عن استخدام السعوط، ولكن البعض يختار الإقلاع مباشرة.

التدخين السلبي

إذا كان طفلك متواجدًا بالقرب من المدخنين، فإن الطفل يدخن أيضًا. عندما يستنشق الطفل الدخان، فإنه يتعرض لنفس المواد الكيميائية الخطرة تمامًا كالمدخن. ويُسمى هذا باسم التدخين السلبي. إنه أمر خطير على الجميع، وخاصة بالنسبة للأطفال الذين لم تتطور الرئتين وجهاز المناعة لديهم بشكل كامل بعد.

لدى الأطفال الحق في العيش في بيئة خالية من التدخين

فقط بضغ أنفاس من سيجارة في غرفة ستلتف الهواء. أي أن التدخين في غرفة خاصة أو الوقوف تحت شفاط الموقد لا يكون كافيًا. إن الدخان ينتشر. كما أنه أيضًا يفتح النوافذ أو الأبواب. حيث يكون خطر دخول الدخان إلى الغرفة كبيرًا. وحتى لو لم تكن تلاحظ ذلك، يمكن أن يكون الدخان هناك، حيث لا يمكن رؤية 80 في المائة من دخان السجائر أو شمها.

احم طفلك من دخان التبغ وتأكد من عدم قيام أي شخص بالتدخين بالقرب منه. ويسري الأمر نفسه على تدخين الشيشة. إذا كنت تدخن فلا تقم بفعل ذلك أبدًا في المنزل أو السيارة.

فيما يلي كيفية تأثر الأطفال

ويمكن لدخان التبغ أن يسبب تهيج العين، والسعال الجاف، والصداع. كما أنه يجعل الأغشية المخاطية في الشعب الهوائية أكثر عرضة للعدوى. ولذلك، فإن أطفال الآباء والأمهات المدخنين يُصابون بعدوى الجهاز التنفسي بشكل أكبر، كما يُصابون بالتهاب الأذن. وأسهل شيء هو إصابة الأطفال الصغار، لأنهم أكثر حساسية ولا يستطيعون القول بأنهم يشعرون بحالة سيئة من الدخان.

إن التدخين السلبي يزيد من خطر الحساسية ويزيد من أعراض مرض الربو. إن الموت المفاجئ للأطفال الرضع نادر الحدوث، لكن الخطر يزداد إذا كانت الأم قد دخن أو كانت تستخدم السعوط أثناء الحمل، وتزداد أكثر إذا تعرض حديث الولادة للدخان.

معلومات حول الرضاعة

يحتوي حليب الثدي على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل ويحمي من العدوى. كما أن الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الموت المفاجئ للأطفال الرضع وتقلل من خطر الإصابة بمرض السكري. إذا كنت تدخنين أو تستخدمين السعوط فإن النيكوتين والسموم الأخرى تدخل إلى الجسم وتذهب إلى حليب الثدي ثم إلى الطفل. ولذلك فإن أفضل شيء هو عدم استخدام التبغ أو المنتجات الأخرى التي تحتوي على النيكوتين عندما تقومين بالرضاعة الطبيعية. لكن على الرغم من المخاطر، فإنه يُنصح النساء اللواتي يدخن أو يستخدمن السعوط بالاستمرار في الرضاعة الطبيعية، حيث تعتبر فوائد حليب الثدي الأم أكبر بكثير من المخاطر.

احصلي على المساعدة

- عادةً، يُمكن لممرضتك في رعاية صحة الأطفال أو لطبيب الأطفال الذي تتابعين معه الإجابة على أسئلتك بخصوص التبغ.
- احصلي على المساعدة في التوقف عن التدخين من أحد مدربي التوقف عن التدخين المُتخصصين . وهم يتواجدون في أغلب مراكز الرعاية الصحية والطبية، كما يُمكن أن يتواجدوا أيضًا في مركز رعاية الطفولة (BVC)، والمستشفى ومرافق رعاية الأسنان. اسأل العاملين عن مكان المساعدة في المنطقة التي تعيش بها.
- خط الإقلاع عن التدخين - 00 00 84 Sluta-Röka-linjen 020 يُقدم المشورة والدعم المجاني للتوقف عن التدخين والتوقف عن استخدام السعوط، www.slutarokalinjen.se
- حصل العديد من الأشخاص على المساعدة من التطبيقات **Rökfri** (للبالغين) و **Fimpaaa!** (للإفغين).
- اقرأ المزيد عن التوقف عن التدخين على الموقع الإلكتروني **TobaksStopp.Nu**

التوقف الفجائي في يوم الإقلاع عن التدخين والتوقف عن استخدام السعوط إن المدخنين الذين يتوقفون بشكل فجائي لديهم فرصة مضاعفة للنجاح مقارنة مع الأشخاص الذين يحاولون التوقف عن طريق تقليل عدد السجائر تدريجيًا.

تخلص من التبغ. تخلص من كافة السجائر وعلب السعوط وملحقاتها.

الأعراض الانسحابية. عندما تتوقف عن التدخين، يمكنك أن تشعر بالدوار، وعدم التركيز، والقلق، وبحالة مزاجية سيئة لبعض الوقت. سوف ينتهي ذلك. يكون الأمر ملحوظًا بشكل أكبر خلال الأيام القليلة الأولى، ثم ينخفض تدريجيًا ويختفي عادة في غضون 4 - 2 أسابيع.

استراتيجيات. فكر في المواقف التي يمكن أن تؤدي إلى طلب حصولك على السجائر/السعوط. تجنب المواقف التي يمكن أن تجذبك للتدخين أو استخدام السعوط. فكر في بعض الحيل التي يُمكنك القيام بها عندما تشعر بالرغبة في التدخين/استخدام السعوط. كوب من الماء قد يساعدك، ويفضل إضافة الليمون إلى الماء. يُمكن للأشخاص الذين يستخدمون السعوط وضع قطعة من الزنجبيل الطازج تحت شفاههم. تناول الطعام بانتظام لتجنب الشعور بالجوع، وهو ما قد يشعرك بأنك بحاجة إلى النيكوتين. يمكن أن يساعد النشاط البدني على تقليل الرغبة بالحصول على النيكوتين وتقليل الأعراض الانسحابية، ومقاومة زيادة الوزن.

وسيلة للمساعدة. تقوم أدوية النيكوتين بتخفيف المعاناة التي يواجهها الشخص عند التوقف عن التدخين وتزيد من فرص نجاحه. وهي أدوية يُمكن صرفها من الصيدلية دون الحاجة إلى وصفة طبية. هناك أيضًا أدوية تستلزم الحصول على وصفة طبية للتوقف عن التدخين والتي يمكنك التحدث بشأنها مع طبيبك. إذا كنت ترضعين طفلك، قومي بمناقشة الأمر مع طبيبك قبل البدء في تناول دواء الإقلاع عن التدخين.

معلومات من منظمة **Psykooger mot Tobak**. الموقع الإلكتروني: psykoogermottobak.org, tobaksstopp.nu. تم إصدار هذه النشرة بإعانة مالية من دائرة الصحة العامة (Folkhälsomyndigheten).

تمت الترجمة بواسطة إقليم سورملاند بالتعاون مع منظمة **Psykooger mot tobak** وشبكة **Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård**