

## Til foreldra - um börn og óbeinar reykingar.

Samvinnuverkefni krabbameinsfélaganna á Norðurlöndum, styrkt af Norræna krabbameinssambandinu (NCU) og Evrópusambandinu (Evrópa gegn krabbameini).

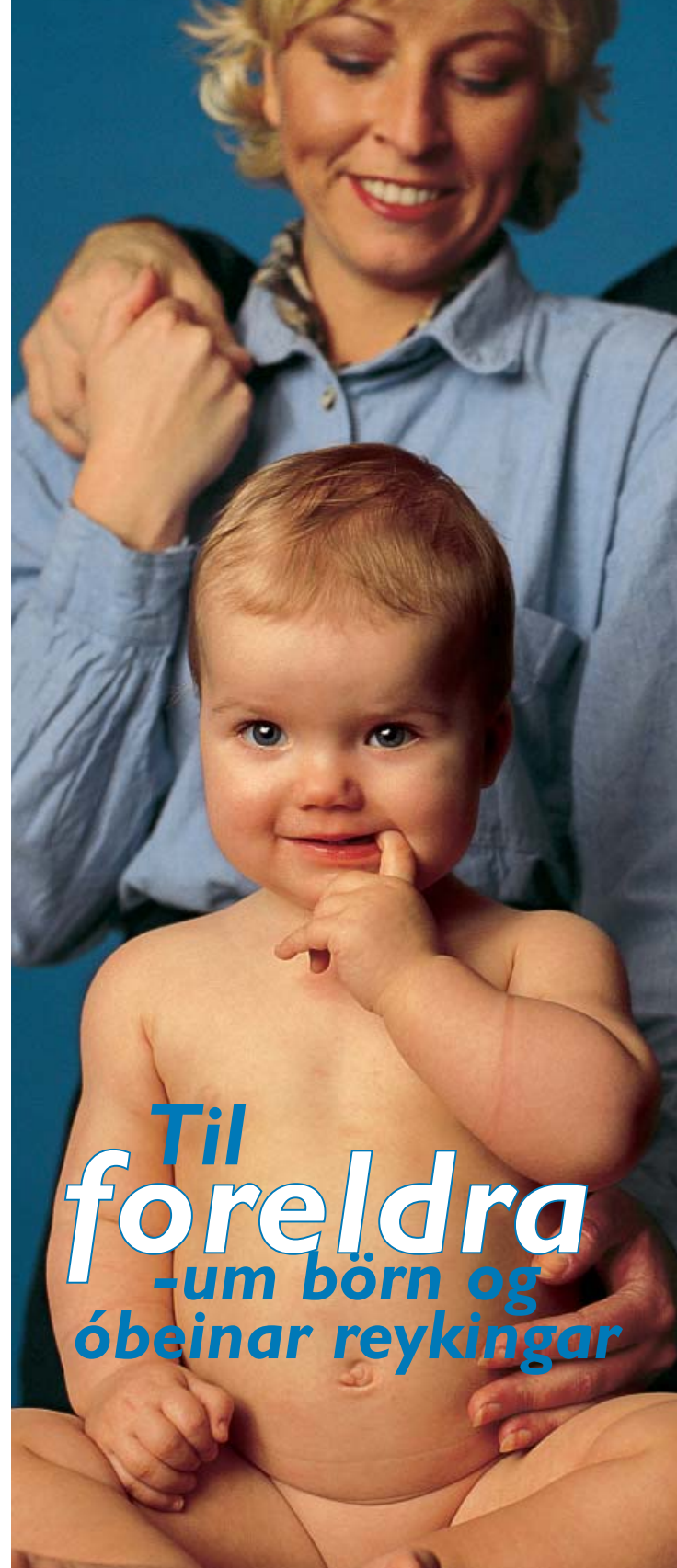
Íslensk útgáfa: Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Tóbaksvarnanefnd, 1997.

Endurskoðuð og breytt útgáfa: Lýðheilsustöð, 2005.



**Evrópa gegn  
krabbameini**

Útlit, hönnun, framleiðsla: GRINSTED PUBLIC A/S



**Til  
foreldra  
-um börn og  
óbeinar reykingar**

# TIL FORELDRA SEM REYKJA

Barneignir koma yfirleitt róti á tilveru nýbakaðra foreldra. Flestir breyta um venjur til þess að auðvelda fjölskyldunni lífið. En hversu langt á að ganga ef maður reykir?

Enginn vafi leikur á því að best er fyrir barnið og ykkur að þið hættið alveg að reykja. Ef þið eruð ekki tilbúin að hætta að reykja núna getið þið samt sem áður verndað barnið ykkar fyrir tóbaksreyk.

## Reykið ekki nálægt barninu

Tóbaksreykur skaðar börn. Þess vegna er mikilvægt að þið séuð ekki nálægt barninu þegar þið reykið.

Á næstu blaðsíðu eru nokkur góð ráð sem auðvelda fólki að hlífa börnum við tóbaksreyk. Margir nota barneign sem tilefni til þess að hætta að reykja. Þess vegna er einnig kafli um hvernig fólk getur hætt að reykja þegar það er tilbúið til þess.



## Börn og óbeinar reykingar

Öndunarvegir hjá ungbörnum eru hlutfallslega mjög þröngir og það veldur því að þau eru sérstaklega viðkvæm fyrir tóbaksreyk.

Óbeinar reykingar valda því að þau verða oftast lasin en ella og eru í meiri hættu á að fá lungnabólgu, eyrnabólgu og astmakennda berkjubólgu. Þar að auki valda óbeinar reykingar alls konar óþægindum, svo sem agnsviða og höfuðverk.

Foreldrar bera ábyrgð á að barn alist upp í reyklusu umhverfi

# EF ÞIÐ ERUÐ AÐ HUGSA UM AÐ HÆTTA AÐ REYKJA

Margir nota barneign sem tilefni til að hætta að reykja. Það þarf ekki að vera erfitt að hætta ef maður hugsar um það sem frelsun en ekki fórn.

Margir reyna aftur og aftur - áður en það heppnast. Ef þið hafið áður reynt án árangurs eru meiri líkur á að ykkur takist það núna. Hugsid um að æfingin skapar meistarann. Þið verðið færari um að hætta við hverja tilraun.

## Viljið þið hætta að reykja?

Búið ykkur undir að hætta að reykja, það er mikil ákvörðun. Munið að hugarfarið skiptir mjög miklu máli. Ef ykkur finnst þið missa af einhverju við að hætta að reykja munið þá eftir öllum ávinningnum, bæði fyrir ykkur og börnin.

## Aðstoð við þá sem vilja hætta

Sumir reykingamenn kjósa að hætta á eigin spýtur en mörgum finnst gott að fá ráð og leiðbeiningar hjá öðrum. Þess vegna er völ á fræðsluefni og símaráðgjöf fyrir reykingamenn sem vilja hætta. Aðstoð getur hjálpað fólki að undirbúa sig svo að líkurnar séu meiri á að því takist að hætta.

## Lesefni

- *Nýtt líf án tóbaks: Ráð til að hætta reykingum.* Fæst ókeypis hjá Lýðheilsustöð ([www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)), á heilsugæslustöðvum og í mörgum apótekum.
- Bæklingar um nikótínlyf og nikótínlaus lyf. Fást ókeypis hjá apótekum.
- *Þú getur hætt að reykja.* Kver eftir Guðjón Bergmann. Fæst í flestum bókabúðum.

## Námskeið í reykbindindi eru m.a. haldin hjá:

- Krabbameinsfélaginu, s. 540 1900/[www.krabb.is](http://www.krabb.is).
- Heilsustofnun NLFÍ, s. 483 0300/[www.hnlf.is](http://www.hnlf.is).
- Easyway á Íslandi, s. 899 4094/[www.easyway.is](http://www.easyway.is)
- Hægt er að fá aðstoð lækna og hjúkrunarfræðinga á heilsugæslustöðvum.

Einnig er hægt að fá ókeypis persónulega ráðgjöf í að hætta tóbaksnotkun í síma 800 6030 eða á [www.8006030.is](http://www.8006030.is).

# EF ÞIÐ ERUÐ EKKI TILBÚIN...

Þótt þið séuð ekki tilbúin til að hætta að reykja getið þið samt dregið verulega úr hættunni á að barnið bíði tjón af reykingunum. Til þess þurfið þið að fylgja nokkrum mjög einföldum reglum.

## Hvað verður af reyknum?

Reykurinn, sem stígur upp af sígarettu, er hættulegri en reykurinn sem reykingamaðurinn sagnar ofan í sig. Þegar reykta er innan dyra breiðist reykurinn auðveldlega um allt, frá herbergi til herbergis. Mikilvægt er að hafa í huga að 85% af tóbaksreyk er bæði ósýnilegur og lyktarlaus en getur samt valdið skaða.

## Reyklaust heimili barnsins vegna

Þegar barn er á heimili er mikilvægt að heimilisfólk taki ákvörðun um að ekki sé reykta á heimilinu. Eina leiðin til að vernda barn fyrir skaðlegum áhrifum tóbaksreykjar er að reykja úti, vel fjarri barninu. Að reykja við opinn glugga eða undir gufugleypinum gerir lítið sem ekkert gagn. Verið sammála um að hagsmunir barnsins séu í fyrirrúmi og að það sé forgangsatriði að vernda barnið fyrir tóbaksreyk.

Ákvörðun um reykingar ætti einnig að gilda fyrir gesti. Í kaflunum „Vinátta og reykingar“ eru góð ráð um það hvernig fólk getur talað við vini sína og fjölskyldu um reykingar.

## Hreint loft - nokkur ráð

- Hafið heimilið reyklaust, reykið alltaf úti og óskið eftir að aðrir geri það líka
- Reykið aldrei í návist barns
- Reykið ekki í bílnum, reykið áður en þið farið af stað eða takið reykþásur
- Segið ættingjum og vinum sem gæta barnsins að þið biðjið um að aldrei sé reykta í návist barnsins
- Þegar þið eruð úti með fjölskyldunni skuluð þið velja reyklaust umhverfi, s.s. reyklaus veitingahús.

Ráðin hér að ofan eiga ekki aðeins við ungbörn heldur eiga öll börn rétt á reyklausu umhverfi, sama á hvaða aldri þau eru.



# TIL FORELDRA SEM REYKJA EKKI

Flestir vilja að heimili þeirra sé reyklaust. Sumum finnst erfitt að banna öðrum að reykja á heimilinu en það er orðið algengt að fólk biðji um leyfi og þá er gott að geta sagt að reykingar séu ekki leyfðar á heimilinu heldur aðeins úti.

## Talaðu við reykingamennina

Það er mikilvægt að hlífa börnum við reyk. Verði börn fyrir óbeinum reykingum aukast líkurnar á að þau veikist. Reykurinn veldur þeim líka augnsviða og höfuðverk. Þess vegna er nauðsynlegt að tala við reykingamenn um áhrif reykjarins. En ekki er sama hvernig það er gert.

Reykingamenn eru andlega og líkamlega háðir nikótíni. Athugasemdir eins og „getur þú ekki bara sleppt þessu“ eru sjaldan árangursríkar. Reynið í staðinn að koma með góðar uppástungur um hvernig hægt er að taka tillit til barnsins.

## Má reykja á heimilinu?

Þegar barn er á heimilinu er mikilvægt að taka ákvörðun um að ekki sé reykt á heimilinu. Hafa ber í huga að eina leiðin til að vernda börn fyrir skaðlegum áhrifum tóbaksreykjar er að leyfa aldrei reykingar á heimilinu.

Umræðan á að snúast um hvernig best sé að vernda barnið fyrir tóbaksreyk með því að takmarka reykingar en ekki um það að reykingamaðurinn hætti að reykja. Umræðuefnið getur verið erfitt og tilfinningaþrungið og því mikilvægt að það snúist um að virða rétt barnsins til að anda að sér hreinu lofti en ekki um afstöðu reykingamannsins til reykbindindis.

Stundum þarf að ræða málin oftari en einu sinni til að komast að samkomulagi. Ekki gefast upp á að finna sameiginlega lausn. Þið getið fundið þá leið sem hentar ykkur best. Lesið saman kaflann um „Ef þið eruð ekki tilbúin að hætta að reykja“. Þar getið þið kannski fengið hugmyndir um hvernig eigi að takmarka reykinn.

## **Dagbjört, móðir Ingólfs tveggja ára, reykir ekki:**

*Kærastinn minn reykir. Það fór verulega að angra mig þegar ég var ólétt því ég varð svo næm á alla lykt. Ég kvartaði mikið undan reykingunum og hann fór að reykja við opinn gluggann. En þegar ég kom heim af spítalanum með þann litla í burðarrúmi samþykkti Pétur að reykja úti.*

*Mér finnst stundum erfitt að segja fólki að heimili mitt sé reyklaust en það er mun auðveldara þegar fólk sér að kærastinn minn reykir eingöngu úti. Ég lendi oft í stælum við gamlar vinkonur sem ég hef ekki séð lengi þegar þær fara að suða um að þær hljóti að fá undantekningu, sérstaklega ef veðrið er leiðinlegt. Eftir því sem ég banna fólki oftari því auðveldara verður það og ég held að flestir sem koma núorðið á heimili mitt séu með þetta á hreinu.*





# VINÁTTA OG REYKINGAR

Stundum kveikir reykingamaðurinn í sígarettu án þess að hugsa um það, jafnvel þó að börn séu á staðnum. Þess vegna skuluð þið tala um óbeinar reykingar við vini og ættingja.

## Amastu við reyknum, ekki reykingamanninum

Kjarni málsins er að gera sér skýra grein fyrir því að vandamálið er reykurinn - ekki reykingamaðurinn. Vert er að ræða við reykingamennina um það hvernig reykur hefur áhrif á börn - hve sérlega viðkvæm þau eru fyrir reyk og að best sé fyrir þau að vera í húsnæði þar sem ekki er reyk.

## Þegar þið farið í heimsókn

Þegar þið heimsækið aðra getur verið erfiðara að takmarka reykinn. En flestir reykingamenn vilja sýna tillitssemi ef málið er rætt við þá. Sé ætlunin að gista skuluð þið sjá til þess að barnið sofi í herbergi þar sem ekki er reyk.



### **Jóhann, pabbi Elínar tveggja ára, reykir:**

*Hjá okkur er ekki reyk. Þessi regla á einnig við gesti. Ef vinir mínir vilja reykja býð ég þeim út á svalir. Ég hef aldrei lent í því að þeir kvarti, þeir vita að það er vegna Elínar og ég er ekkert að afsaka það.*

*Ég nýt þess hreinlega ekki að reykja ef börn eru nálægt og mér finnst sjálfsagt að taka tillit til þeirra. Sem betur fer gera flestir reykingamenn sér grein fyrir áhrifum óbeinna reykinga og ég man vel hvað mér fannst reykurinn ógeðslegur þegar ég var barn.*

# ELDFIMAR ÖMMUR OG AFAR

Ömmur og afar verja oft miklum tíma með barnabörnunum. Þau vilja barninu allt það besta. Þess vegna eru þau yfirleitt mjög opin fyrir ábendingum um reykingar.

Eldri kynslóðin hefur kannski ekki fylgst eins mikið með umræðum um óbeinar reykingar. Ef svo er getið þið stungið upp á að þau lesi kaflann „Staðreyndir um óbeinar reykingar“.



**Hreint loft  
-en hvað það  
er gott**

Yfirleitt er áhrifaríkast að ákveða nokkrar einfaldar reglur, til dæmis:

- Reykið aldrei í návist barnsins.
- Reykið úti.
- Reykið aldrei í bíl þegar barnið er með.

## **Birgitta, móðir Andrésar sjö ára og Nínu fjögurra ára, fyrrverandi reykingamaður:**

Stuttu eftir að Andrés fæddist heimsótti okkur reykingamaður. Mér datt ekki einu sinni í hug að amast við reyknun fyrir en Andrés byrjaði að hósta. Það varð til þess að við ákváðum að banna reykingar hjá okkur - sérstaklega af því að nokkrir í fjölskyldunni og vinahópnum reykja. Síðan hef ég alltaf beðið fólk um að fara út.

Vinir okkar og fjölskylda hafa smátt og smátt áttað sig á að það er ekki reykt á okkar heimili og fara bara út til að reykja.



# ÞEGAR BARNIÐ ÞITT ER Í GÆSLU EÐA TÓMSTUNÐARSTARFI

Á Íslandi eru tóbaksreykingar með öllu óheimilar í grunnskólum, leikskólum og hvers konar dagvistum barna. Einnig eru reykingar bannaðar í húsakynnum sem fyrst og fremst eru ætluð til félags-, íþrótt- og tómstundastarfa barna og unglunga og á opinberum samkomum innan húss sem einkum eru ætlaðar börnum og unglingum. Ef út af þessu er brugðið er sjálfsagt að tala um það við hlutaðeigandi aðila. Bæði er hægt að vísa í tóbaksvarnalög en eins er hægt að fræða þá sem í hlut eiga um skaðleg áhrif óbeinna reykinga.



## Reykir barnfóstran?

Mjög algengt er að fólk þurfi að ráða til sín barnfóstru. Það er alveg sjálfsagt að setja það skilyrði að barnfóstran reyki ekki. Ef hún hins vegar reykir er mikilvægt að kynna reglurnar sem viðhafðar eru á heimilinu og í kringum barnið.



# STAÐREYNDIR UM BÖRN OG ÓBEINAR REYKINGAR

## Óbeinar reykningar

Börn reykja óbeint þegar reykt er í kringum þau. Þegar reykt er mengast andrúmsloftið bæði með reyknum, sem reykningamaðurinn andar frá sér, og reyknum sem stígur upp af glóðinni og sá reykur er mjög hættulegur. Vegna þess er mjög mikilvægt að vernda börn fyrir tóbaksreyk.

## Börn eru sérlega viðkvæm fyrir reyk

Hjá ungum börnum eru öndunarvegirnir hlutfallslega mjög þröngir og það gerir þau sérlega viðkvæm fyrir tóbaksreyk.

Reykurinn gerir börn einnig viðkvæmari fyrir bakteríum. Börn, sem að staðaldri anda að sér tóbaksreyk, eru í tveimur til fjórum sinnum meiri hættu á öndunarfærasykingum en börn sem komast hjá óbeinum reykningum.

## Reykningar trufla brjóstgjöf

Börn hafa mjög gott lyktarskyn til þess að geta betur þekkt og fundið brjóst móðurinnar. Reykingar geta valdið því að það verður erfiðara að hefja brjóstgjöf og hún varir skemur. Það getur tengst því að reykningar hafa áhrif á efnið prólaktín í líkamanum svo að mjólkurframleiðslan minnkar.

Nikótín úr sígarettunni berst með mjólkinni í barnið og nær þar þremur sinnum meiri styrkleika en hjá móðurinni. En jafnvel þó að móðirin reyki er best að hafa barnið á brjósti en gæta þess þá að reykja ekki í eina og hálfu klukkustund fyrir hverja brjóstgjöf. Þannig verður styrkur nikótíns og annarra eitufna minni en ella.

## Reykur veldur veikindum hjá börnum

Ef reykt er í nánd við börn er þeim hættara við sjúkdómum:

- Óbeinar reykningar geta valdið því að börn fá astma.
- Börn með astma fá oftast köst þegar þau eru með reykningamönnum.
- Börn fá oftast eyrnabólgu ef reykt er heima hjá þeim.
- Börn reykningamanna fá oftast magakveisu en börn þeirra sem reykja ekki.
- Börn foreldra, sem reykja, eru oftast lögð inn á sjúkrahús.
- Börn, sem verða fyrir óbeinum reykningum, eru í meiri hættu á að fá ofnæmi.

## Reykningar auka hættuna á vöggudauða

Þegar barn deyr óvænt á fyrsta ári er það kallað vöggudauði. Það gerist sem betur fer sjaldan. Ef móðirin hefur reykt á meðgöngunni og barnið er áfram í tóbaksreyknum eftir fæðingu eykst áhættan. Áhættan eykst einnig ef barn er aðeins í tóbaksreyk eftir fæðingu. Hún eykst í samræmi við magn tóbaksreykjar í umhverfi barnsins.

Í dreifibréfi Landlæknisembættisins eru meðal annars eftirtalin ráð:

- Leggið barnið alltaf til svefnis á bakið eða á hliðina.
- Forðist reykningar á meðgöngu og hlífð barninu við tóbaksreyk eftir fæðingu.
- Forðist á sama hátt neyslu áfengis og annarra vímuefna.
- Notið ekki kodka undir höfuð ungbarns.
- Forðist að barnið sé of dúðað þegar það sefur.
- Hafið barnið á brjósti sé þess kostur.

# Gagnlegar heimasíður og fræðsluefni

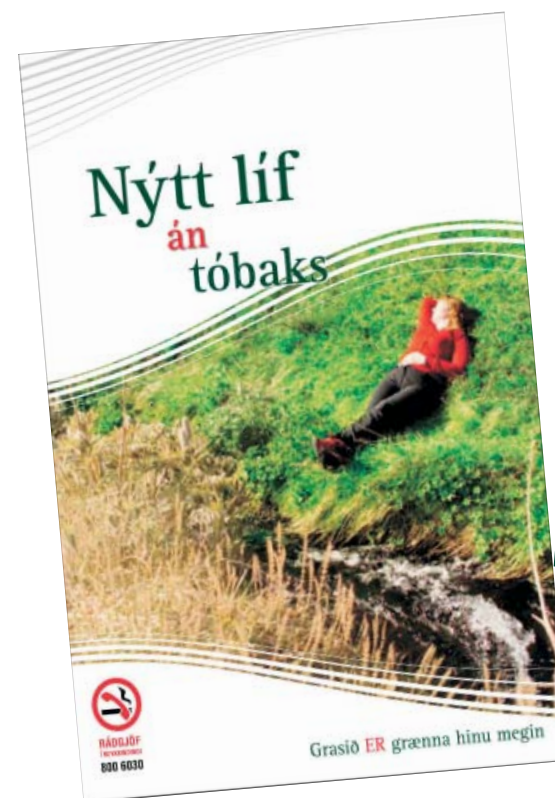
Þeir sem vilja meiri upplýsingar um tóbaksvarnir og jafnvel aðstoð við að hætta tóbaksnotkun geta nýtt sér Vefinn. Hér fyrir neðan eru nokkrar góðar íslenskar og erlendar heimasíður.

## Íslenskar heimasíður:

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)  
[www.8006030.is](http://www.8006030.is)  
[www.doktor.is](http://www.doktor.is)  
[www.krabb.is](http://www.krabb.is)  
[www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)  
[www.hjarta.is](http://www.hjarta.is)  
[www.hnfli.is](http://www.hnfli.is)  
[www.easyway.is](http://www.easyway.is)

## Erlendar heimasíður:

[www.givingupsmoking.co.uk](http://www.givingupsmoking.co.uk)  
[www.ash.org.uk](http://www.ash.org.uk)  
[www.tobaksfakta.org](http://www.tobaksfakta.org)  
[www.tobakk.no](http://www.tobakk.no)  
[www.tobaccofreekids.org](http://www.tobaccofreekids.org)  
[www.who.int](http://www.who.int)



# ÓKEYPIS FRÆÐSLUEFNI



