



Consells per prevenir el tabaquisme passiu

Tots sabem que el tabac perjudica els fumadors, però sovint oblidam que el fum del tabac perjudica també les persones de l'entorn del fumador. El tabaquisme passiu es produeix en respirar el fum de tabac que prové de cigarretes o l'exhalat per les persones que fumen. De fet, els components químics del fum secundari són més tòxics que els del corrent principal (el que s'inhala fumant). El fum del tabac és la causa principal de contaminació ambiental present en la vida dels infants: **el 50 % són fumadors passius**. Es calcula que aquesta exposició equival a consumir de 4 a 10 cigarrets al dia.

Riscos del tabaquisme durant l'embaràs i la lactància

El tabaquisme d'una dona embarassada també és dolent per al fetus: s'estima que equival a consumir fins a 4-5 cigarrets per dia. D'aquesta manera, si l'embarassada fuma o és fumadora passiva, el nadó rep menys oxigen a través de la placenta, cosa que provoca més risc de part prematur, d'avortament espontani i d'altres complicacions. A més, és possible que el bebè agafi menys pes i sigui més immadur. Per tant, si la gestant no fuma durant l'embaràs serà més fàcil que el nadó neixi més sa i amb un pes normal. És millor per a l'embarassada i per al nadó, dos bons motius per deixar de fumar.

Durant la lactància, si la mare fuma o és fumadora passiva, disminueix la quantitat i la qualitat de la llet materna, i per això el bebè tendeix a patir més problemes respiratoris, dorm més malament i augmenta el risc de mort sobtada de l'infant.

L'ideal és no fumar durant l'embaràs i la lactància, però si no ho heu aconseguit encara, intentau reduir el consum al mínim i no fumeu a prop de l'infant. L'exposició al fum del tabac durant la infantesa suposa més risc de patir bronquitis, infeccions de coll i d'orella, pneumònies i atacs d'asma.

Què podeu fer com a pare o mare

- Si fumau, intentau deixar-ho. Per això fa falta, primer, prendre la decisió; segon, un poc d'esforç, i tercer, una mica d'ajuda. Hi ha moltes guies i fullets d'autoajuda per deixar de fumar; demanau-ne al vostre centre de salut i pregunteu a la vostra infermera sobre les ajudes per deixar de fumar que hi ofereixen.
- Evitau crear ambient de tabaquisme passiu:
 - No fumeu dins espais tancats, inclosos la casa i el cotxe.
 - Evitau fumar a prop d'infants, fins i tot en espais oberts. Demanau als adults propers que facin el mateix (avis, parents, amitats, cuidadors...), per evitar, a més, que els infants aprenguin a imitar-los.
 - No fumeu en companyia de dones embarassades.
 - Explicau als infants i als adolescents els perills de consumir tabac.
 - Encara que fumeu, ajudarà els altres que sigueu crític amb el consum de tabac expressant obertament frases com "m'hauria agradat no haver començat a fumar".

mai” o “malgrat que fum, vull deixar-ho; en realitat és el millor per a la meva salut i per a la vostra”.

Recursos en línia

- CENTER FOR YOUNG WOMEN'S HEALTH. *Información acerca del tabaquismo* [en línia] <www.youngwomenshealth.org/spsmokeinfo.html>
- FAMILIA Y SALUD. *Los niños y el tabaco ¿hacemos todo lo que podemos?* [en línia]. <www.familiaysalud.es/podemos-prevenir/otras-medidas-preventivas/en-el-bebe/los-ninos-y-el-tabaco-hacemos-todo-lo-que>