

Unsere Empfehlungen

- Verzichten Sie auf Zigaretten während der Schwangerschaft und Stillzeit und meiden Sie Passivrauch.
- Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung Ihres Kindes.
- Halten Sie Ihre Wohnung rauchfrei. Rauchen Sie weder Zuhause noch im Auto. Auch wenn Sie nach einer Zigarette lüften, schützt das Ihr Kind nicht. Der Tabakrauch setzt sich in Textilien und anderen Oberflächen fest und belastet über lange Zeiträume die Umgebung (kalter Rauch).
- Erlauben Sie niemanden, in der Nähe Ihres Kindes zu rauchen.
- Meiden Sie mit Ihren Kindern Restaurants, Cafes, Spielplätze, wenn dort geraucht wird.
- Herumliegende Zigaretten und volle Aschenbecher bedeuten Gefahr für Kleinkinder. Schon der Verzehr einer Zigarette kann für sie tödlich sein. Tabak gehört zu den häufigsten Ursachen für Vergiftungen bei Kindern im Alter unter fünf Jahren. Räumen Sie deshalb Zigaretten und Tabak immer weg und lassen Sie keine vollen Aschenbecher herumstehen. Haben Sie den Verdacht, dass Ihr Kind Zigaretten gegessen hat, rufen Sie die Notrufzentrale an unter 112 oder die Vergiftungszentrale in Berlin unter 030 19 240 bzw. in München unter 089 19 240!
- Unterstützung auf dem Weg zum rauchfreien Leben bekommen Sie hier: Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zum Nichtrauchen: 01805 31 31 31 (0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich).



Bild: Pleschka/Berlin

Kindergesundheit geht vor!



Passivrauch vermeiden!



WECEF e.V.
St.-Jakobs-Platz 10
80331 München
Tel 089 2323 938-0
www.wecf.eu



Veranst. zur Förderung von
Umwelt und Gesundheit



GESUNDHEITSBILDUNG

Impressum:

Women in Europe for a Common Future (WECEF),
St. Jakobs-Platz 10 · 80331 München
Tel 089-2323 938-0 · www.wecf.eu

Dieser Flyer wurde im Rahmen des Projektes
„Umweltgerechtigkeit von Geburt an“ erstellt.

Dieses Projekt wurde gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und
Reaktorsicherheit und vom Umweltbundesamt.

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor(inn)en.

Dieses Projekt wurde gefördert vom



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz
und Reaktorsicherheit

Umwelt
Bundes
Amt
Für Mensch und Umwelt

Kindergesundheit geht vor!

Passivrauch vermeiden!

Kleinkinder sind gegenüber Schadstoffen aus ihrer Umgebung besonders empfindlich. Im Vergleich zu Erwachsenen atmen sie häufiger und nehmen so mehr flüchtige Schadstoffe auf. Ihre Entgiftungsmechanismen sind noch nicht voll funktionsfähig, um Schadstoffe auszuscheiden. Ein besorgniserregender Schadstoff in Räumen ist Tabakrauch, besonders für kleine Kinder, da sie rund 90% ihrer Zeit in Innenräumen, meist in der elterlichen Wohnung, verbringen.

(Passiv)Rauchen und gesundheitliche Risiken

Alle wissen es: Zigarettenrauch ist gesundheitsschädlich. Er enthält über 4.800 verschiedene Chemikalien, die durch die Lunge aufgenommen werden bzw. in die Raumluft gelangen. Einige dieser Chemikalien sind giftig, 90 sogar krebserregend (z.B. Formaldehyd oder Benzol).

Rauchen reizt Atemwege und Augen und kann Asthma verursachen. Rauchen bewirkt eine verminderte Durchblutung der Organe und kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs führen. Der von der glimmenden Zigarette abgegebene Rauch und der ausgeatmete „blaue Dunst“ wirken sich auch auf die Umgebung aus. Passivrauchen, also das Einatmen von Tabakrauch aus der Raumluft, ist genauso gesundheitsgefährdend wie das Rauchen selbst.

Rauchen und Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft versorgen Sie Ihr Baby mit allem, was es für eine gesunde Entwicklung benötigt. Leider können viele Schadstoffe, denen Sie sich aussetzen, auch auf Ihr Kind wirken und es schädigen. Rauchen und Passivrauchen können zu Komplikationen während der Schwangerschaft führen wie vorzeitiger Blasensprung oder Frühgeburt. Viele Bestandteile des Tabakrauchs stören zudem die Entwicklung des Ungeborenen, z.B. weil sie seine Sauerstoffversorgung verschlechtern. Babys rauchender Mütter haben oft ein geringes Geburtsgewicht, sind kleiner, haben einen kleineren Kopfumfang sowie ein erhöhtes Risiko für plötzlichen Kindstod.



Bild: stumm123/PIXELIO www.pixelio.de

Nach der Geburt

Das Baby ist da und benötigt viel Aufmerksamkeit und einen besonderen Schutz vor Schadstoffen. Sie können die Qualität der Luft in Ihrer Wohnung verbessern, indem Sie regelmäßig lüften und auf das Rauchen in Innenräumen verzichten, denn Kinder sind Passivraucher! Kinder rauchender Eltern werden häufiger krank als Kinder aus Familien, in denen nicht geraucht wird. Das Passivrauchen erhöht für sie das Risiko für

- häufige Infekte
- Mittelohrentzündungen
- Reizung der Augen, Mundhöhle und des Rachens
- akute Atemwegsinfekte
- chronischen Husten und Bronchitis
- Asthma
- plötzlichen Kindstod
- und es erhöht die Wahrscheinlichkeit für Tabakkonsum im Teenageralter.

Jedes Jahr sterben in Deutschland rund 60 Babys unerwartet am so genannten plötzlichen Kindstod. Nach Schätzungen wären mehr als die Hälfte dieser Todesfälle vermeidbar, wenn die Säuglinge nicht dem Passivrauch ausgesetzt wären.

Rauchen und Stillen

Wenn Sie Ihr Baby stillen, verzichten Sie in dieser Zeit auf Zigaretten. Viele der Schadstoffe aus dem Tabakrauch nimmt Ihr Baby über die Muttermilch auf.