توصیه هایی برای مراقبت از کودک

عوارض مصرف دخانیات توسط مادر بر روی کودک- شیرخوار

•سیگار کشیدن در طول حاملگی موجب عوارض زیادی از جمله مرد ه زایی، سقط خود بخود، مرگ جنین، مرگ در دوران نوزادی و مرگ ناگهانی نوزاد میشود .وزن نوزادان مادران سیگاری حدود 200 – 170 گرم کمتر ازنوزادان مادران غیرسیگاری است.

•مصرف مواد دخانی در اطراف شیرخوار، او را در معرض آسم، سندرم مرگ نا گهانی نوزاد، عفونت گوش و عفونت تنفسی و کاهش وزن قرار میدهد.

عوارض مواجهه کودکان با دود دست دوم دخانیات

•مصرف مواد دخانی (سیگار، قلیان و)...در اطراف کودکان موجب افزایش ابتلا به بیماری های قلبی، ریوی و کاهش وزن در کودکان می گردد.

•میزان بروز سرماخوردگی، عفونت گوش میانی، گلودرد، سرفه و گرفتگی صدا در کودکانی که والدین سیگاری دارند بیش از کودکان دارای والدین غیرسیگاری است.

توصیه ها

•از مصرف مواد دخانی در منزل، وسیله نقلیه یا هر جایی که کودک هست خود داری شود .از بردن کودکان خود در اماکن عمومی و مراکزی که مواد دخانی مصرف می کنند، خوداری کنید.

•هیچگونه سطح ایمنی برای مواجهه با دود محیطی دخانیات وجود ندارد .نه سیستم های تهویه و نه فیلتراسیون و نه حتی سیستم های توأم تهویه و فیلتراسیون قادر به کاهش سطح مواجهه دود دست دوم دخانیات درفضاهای بسته به میزان مورد قبول نمی باشند.

•در آغوش کشیدن و بوسیدن کودکان توسط والدین سیگاری به دلیل وجود ذرات مضر دود دست سوم در مو، پوست و لباس خطر انتقال مواد سمی حاصل از مصرف دخانیات را به همراه دارد.

•کودکان با خصوصیت منحصر به فرد خود از جمله سینه خیز و چهار دست پا راه رفتن، بیشتر خود را در معرض سموم پخش شده در سطوح آلوده به ذرات سمی رسوب یافته از مصرف دخانیات قرار می دهند.

•تنفس سریع تر کودکان و در دهان بردن وسایل اطراف با دست آلوده، تماس با مواد سمی به جا مانده از مصرف دخانیات در محیط خطر انتقال و بروز بیماری های کشنده را تشدید می کند.

توصیه های مختصر در مورد ترک دخانیات به والدین کودکی که از مصرف کنندگان دخانیات بوده و مایل به ترک آن هستند:

مشاوره و دارو درمانی میتواند موفقیت ترک را در سیگار یهایی که اقدام به ترک میکنند تا دو برابر افزایش دهد .توصیه های رفتاری ترک دخانیات را آموزش داده و برای دریافت خدمات مشاوره و ترک دخانیات به کارشناس سلامت روان ارجاع دهید .این توصیه ها عبارتند از :تنفس عمیق، تاخیر، نوشیدن آب و انحراف فکر و یاد آوری، گفتن به دیگری، پاداش دادن و امتناع از سیگار کشیدن