

Курение и ваш малыш

Smoking and Your Baby

Secondhand smoke is the smoke from the burning end of a cigarette, pipe or cigar, and the smoke exhaled by the smoker. Secondhand smoke exposes your baby to toxic chemicals that can cause serious health problems. In fact, babies exposed to this smoke are more likely to die before their first birthdays.

Give your baby a healthy start by quitting smoking and not letting others smoke around you or your baby.

- Set rules for people who smoke to always go outside.
- Never allow smoking in the car, even when the window is open.
- Do not spend time in places or homes that allow smoking.
- Find smoke-free places to eat when you go out.
- Smoke that lingers on clothing can also be a hazard for babies. Have anyone who will hold the baby change their shirt if it smells like smoke or place a blanket over their clothing.

Пассивное курение — это вдыхание дыма от сигареты, трубки или сигары, а также дыма, выдыхаемого курильщиком. Пассивное курение подвергает ребенка воздействию токсичных веществ, которые могут привести к серьезным проблемам со здоровьем. Риск того, что ставшие пассивными курильщиками младенцы не доживут до года, очень велик.

Позаботьтесь о здоровье своего малыша, бросайте курить и не позволяйте курить другим рядом с вами или вашим ребенком.

- Курильщики должны выходить на улицу.
- Никогда не разрешайте курить в машине даже при открытом окне.
- Избегайте мест и помещений, где разрешено курить.
- В заведениях общественного питания выбирайте места, где курение запрещено.
- Дым, которым пропиталась одежда, также может быть опасен. Если одежда того, кто собирается взять малыша на руки, пропахла дымом, попросите ее сменить или завернуться в одеяло.

How it helps your baby

Babies who live in smoke-free homes often have:

- Fewer coughs and chest colds.
- Lower chances of getting bronchitis or pneumonia.
- Fewer ear infections.
- Have asthma attacks less often and less severe, if they have asthma.
- Lower chances of dying from SIDS.

If you smoke, make a plan to quit

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Also ask about medicines and other aids to help you quit.

Get support and encouragement from family and friends. Ask for advice on new ways to relax and deal with stress.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life. There is also less risk your children will smoke someday.

Как отказ от курения поможет вашему ребенку

Дети, проживающие в домах, где не курят:

- реже кашляют и болеют простудными заболеваниями;
- реже болеют бронхитом и пневмонией;
- меньше подвержены ушным инфекциям;
- реже страдают от приступов астмы или переносят их легче;
- меньше подвержены риску внезапной детской смерти.

Составьте план отказа от курения

Курение опасно для здоровья. Бросив курить, вы сократите риск смерти от сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, рака и инсульта.

Спросите врача, как бросить курить. Расспросите об имеющихся в вашем районе программах обучения и группах поддержки. Спросите врача, какие лекарства и иные средства могут помочь вам бросить курить.

Попросите о поддержке родных и друзей. Поинтересуйтесь, как расслабиться и справиться со стрессом.

Дайте себе слово, что бросите курить. Курение — это выработанное поведение, от которого следует отучиться. Бросить курить нелегко, но реально, если вы настроены серьезно. Отказавшись от курения, вы станете здоровее и проживете дольше. Это также снизит риск того, что ваши дети станут курить.

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.