



Come proteggere i figli dal fumo passivo

Il modo migliore per proteggere i figli dal fumo passivo è non fumare, vietare di farlo a casa e in auto e chiedere alle persone che se ne occupano di non fumare in loro presenza. Se, per qualsiasi ragione, non fosse possibile, questi consigli possono aiutare a ridurre l'esposizione dei bambini al fumo passivo.

Per bebè o neonati

- Fumare vicino alla ventola del bagno. Questo accorgimento riduce la propagazione del fumo nell'abitazione. Generalmente, la ventola del bagno produce il flusso d'aria più potente e il bagno è la stanza meglio separata dal resto dell'abitazione. La cappa della cucina, invece, non è adatta perché di solito è più debole e spesso la cucina non è più di tanto separata dalle altre stanze.
- Rispettare un divieto di fumo in auto. Non è sufficiente cambiare l'aria per proteggere efficacemente vostro figlio dal fumo passivo. Inoltre, i residui del fumo passivo si depositano all'interno dell'abitacolo.
- Arieggiare a fondo (aprire completamente la finestra) per 10 minuti la stanza in cui si è fumato.
- Vietare il fumo nelle stanze in cui il bebè trascorre il suo tempo. Il fumo passivo impregna tende, tappeti e mobili, oltre a depositarsi sui giochi che i neonati mettono in bocca. Arieggiare non è sufficiente per rimuovere le sostanze nocive che permangono nella stanza in cui si è fumato.
- Vietare il fumo nella stanza dove dorme il bebè.
- Introdurre il divieto di fumo in tutta la casa:
 - Chiudere le finestre e le porte quando si fuma all'esterno
 - Creare una zona fumatori all'esterno
 - Comunicare agli ospiti che è vietato fumare nell'abitazione argomentando con pacatezza e oggettività. Spiegare perché non si fuma nell'abitazione.
- Scegliere una «giacca da fumo» da indossare ogni volta che si esce a fumare per ridurre la presenza di sostanze nocive sugli indumenti con cui il bebè entra in contatto diretto. Appendere la «giacca da fumo» all'esterno.
- Dopo aver fumato, lavarsi le mani per ridurre il contatto diretto con sostanze nocive.
- Dopo aver fumato, sciacquarsi la bocca.
- Chiedere a nonni, baby-sitter e altre persone che si occupano del bebè di non fumare in sua presenza.



- Controllare che non si fumi anche negli altri luoghi in cui viene accudito il bebè (asilo nido, struttura educativa, asilo familiare, abitazione dei nonni ecc).
- Quando si fuma all'aperto, non farlo a fianco del bebè (distanza minima di 2 metri). Non gettare a terra i mozziconi di sigaretta (rischio di avvelenamento in caso di ingestione).
- Smettere di fumare con l'aiuto di una consulenza antifumo (ed eventualmente di prodotti sostitutivi della nicotina).
- **Qui** trovate aiuto per smettere di fumare.

Per chi è in dolce attesa

- Se siete donne in gravidanza, evitare i locali in cui si fuma.
- Se fumate, ridurre il consumo di tabacco. Molti rischi per la salute derivanti dal fumo passivo dipendono dal numero di sigarette fumate. Già una diminuzione del consumo di tabacco in gravidanza può quindi ridurre i danni alla salute.
- Rispettare un divieto di fumo in auto. Non è sufficiente cambiare l'aria per proteggere efficacemente vostro figlio dal fumo passivo. Inoltre, i residui del fumo passivo si depositano all'interno dell'abitacolo.
- Smettere di fumare con l'aiuto di una consulenza antifumo (ed eventualmente di prodotti sostitutivi della nicotina).
- **Qui** trovate aiuto per smettere di fumare.

Durante l'allattamento

- Evitare di fumare il più a lungo possibile prima di allattare (fumare dopo la poppata). La concentrazione di nicotina nel latte si riduce significativamente durante un'astinenza dal fumo di almeno un'ora. Anche le madri che fumano possono allattare.
- Non fumare nelle vicinanze del bebè.
- Sforzarsi di ridurre il numero di sigarette.
- Rispettare un divieto di fumo in auto. Non è sufficiente cambiare l'aria per proteggere efficacemente vostro figlio dal fumo passivo. Inoltre, i residui del fumo passivo si depositano all'interno dell'abitacolo.
- Non iniziare a fumare durante l'allattamento.
- Smettere di fumare con l'aiuto di una consulenza antifumo (ed eventualmente di prodotti sostitutivi della nicotina). Se possibile, i prodotti sostitutivi della nicotina vanno assunti dopo la poppata.
- **Qui** trovate aiuto per smettere di fumare.

