

# Ren luft til ungerne

Beskyt børn mod  
passiv rygning



Kræftens Bekæmpelse



Sundhedsstyrelsen

## Børn og passiv rygning

Man ryger passivt, når man indånder røgen fra andres rygning. I tobaksrøg er der over 4000 kemiske stoffer i form af gasser og ultrafine partikler. Lige efter at der er blevet røget, kan man se og lugte det, men selv efter udluftning er der usynlige og lugtfri partikler tilbage.

Bagefter ligger partiklerne i støvet på gulve og møbler og hvirvles op og spredes fra rum til rum. De indåndes med støvet og bevæger sig fra luftvejene ned i lungerne. Herfra føres de via blodbanen videre ud i hele kroppen.

### Passiv rygning er sundhedsskadelig

Vi har længe vidst, at passiv rygning er sundhedsskadelig, men ny viden viser, hvor farligt det er.

#### Det er nu dokumenteret, at passiv rygning:

- er kræftfremkaldende
- er årsag til hjerte- og karsygdomme
- er årsag til luftvejssygdomme hos børn og voksne
- skader det ufødte barn

### Børn kan ikke tåle røg

Børn udsat for passiv rygning bliver oftere syge, og de rammes hårdere af en lang række sygdomme end andre børn.

### Luftvejssygdomme

Tobaksrøg irriterer slimhinderne i luftvejene. Hos børn er luftvejene snævre og derfor mere

følsomme over for irritation og slimdannelse. Røgen gør også børnene mere følsomme over for virus og bakterier. Hvis de er udsat for røg, bliver de oftere forkølede og får infektioner i luftvejene, f.eks. astmatisk bronkitis og bliver oftere indlagt for dette. Nogle af de sværest ramte børn kan udvikle egentlig astma. Børn, som har astma, får hyppigere anfald, når de er sammen med rygere, og de må tage mere medicin for at være symptomfri.

### Mellemørebetændelse

Børn udsat for passiv rygning får oftere mellemørebetændelse end børn i et røgfrit miljø. Det gør ondt på barnet, og det kan give nedsat hørelse og dermed kan den sproglige udvikling forsinkes.

### Andre lidelser

Undersøgelser tyder på, at børn, der udsættes for passiv rygning, har en øget risiko for at udvikle kolik, allergi, meningitis og måske en øget risiko for nedsat intellektuel formåen ved skolestart, men det er endnu ikke undersøgt til bunds.

### Indlæggelser

Ekspertter skønner, at en væsentlig del af de akutte indlæggelser af børn på landets børneafdelinger skyldes forældrenes tobaksrygning.

### Vuggedød

Rygning øger risikoen for vuggedød. Når et barn uventet dør inden for det første leveår uden at årsagen kan findes, taler man om vuggedød. Det sker heldigvis sjældent. Rygning under graviditeten og udsættelse for tobaksrøg efter fødslen, øger risikoen.

### Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- Læg altid barnet til at sove på ryggen
- Ryg ikke i graviditeten
- Udsæt ikke barnet for tobaksrøg
- Undgå at barnet får det for varmt, når det sover

### Amning

Mødre bør ikke ryge i ammeperioden, fordi:

- Mange af røgens skadelige stoffer, f. eks. nikotin, tjære, blåsyre og kulilte overføres til modermælken og dermed til barnet.
- Mødre, der ryger, producerer mindre mælk og har sværere ved at få gang i amningen.
- Børn af rygere skrider ofte mere, og de får hyppigere kolik.

Modermælken indeholder mange vigtige stoffer. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du ammer dit barn, også selv om du ikke kan holde op med at ryge, men undgå at ryge lige før du skal amme.

Koncentrationen af nikotin i mælken er højest, lige når du har røget. Da er den op til tre gange så høj i mælken som i dit blod.

Du kan få hjælp til at holde op med at ryge. Se afsnittet: Rygestop og nyttige adresser. Tal med din sundhedsplejerske eller læge om amning, rygning og nikotinpræparater.

### Ammende mødre udsat for passiv rygning

– ser ud til at amme deres børn i kortere tid og nikotinen kan måles i barnets blod.

**Børn udsat for passiv rygning bliver oftere syge end andre børn.**



## Til forældre der ryger

Det at få børn vender som regel op og ned på tilværelsen. De fleste må ændre på mange af deres vaner. Børn kan ikke tåle røg. Derfor er rygning en af de vaner, man som forældre er nødt til at tage op til overvejelse. Små børn kan ikke selv sige fra over for røgen, og de bestemmer ikke selv, hvor de vil opholde sig. Det er de voksnes ansvar at beskytte børn mod passiv rygning.

### Seks forholdsregler

Det er vigtigt, at du ikke udsætter dit barn for passiv rygning. Også selv om du ikke selv er klar til at stoppe rygningen. Her er seks gode råd:

#### 1. Ryg aldrig indendørs

Udluftning, emhætter og åbne vinduer og døre kan ikke fjerne de sundhedsskadelige stoffer fra røgen. De sundhedsskadelige partikler sætter sig i tøjet og lægger sig i støvet. Partiklerne hvirvles op og indåndes. Fra lungerne går de over i blodbanen og ud i hele kroppen.

#### 2. Ryg aldrig i nærheden af dit barn

Børn kan ikke tåle røg. Ryg heller ikke i nærheden af dit barn udendørs. Jo tættere røgen er på barnet, jo mere udsat er barnet for de sundhedsskadelige partikler.

#### 3. Lad ikke dit barn se dig ryge

Selv ret små børn ved, at det er farligt at ryge. De kan blive bekymrede, når deres forældre ryger. Tænk også på, at du er rollemodel. Det får betydning, når barnet bliver større.

#### 4. Bed venner og familie om ikke at ryge indendørs

Der er sket en stor holdningsændring i Danmark. Flere og flere får rygeregler i hjemmet. De fleste gæster respekterer, at de ikke kan ryge indendørs.

#### 5. Lad bilen være røgfri

Bilen er et meget lille rum. Ryger du i bilen, opstår der meget høje koncentrationer af de sundhedsskadelige stoffer. De er der stadig næste gang, barnet skal med ud at køre.

#### 6. Husk at det er for barnets skyld

Hvis andre fortæller dig, at du ikke bør ryge, når du er sammen med dit barn, så husk, at det er for barnets skyld, de siger det.



**Det bedste for dig og dit barn er, at du holder op med at ryge.**

## Til forældre der ikke ryger

For nogle er det svært at sige fra over for passiv rygning. Men det er blevet lettere, når det sker på barnets vegne. Holdningen til rygning ændrer sig hurtigt i disse år. Røgfri miljøer og rygeregler er ved at være almindelige. Rygerne er ved at vænne sig til, at man ikke bare ryger, hvor man har lyst.

### Send klare signaler om rygeregler

Hvis der kun ryges udendørs, er dit barn bedst beskyttet mod de sundhedsskadelige stoffer i tobaksrøgen. Udluftning, emhætter og åbne vinduer og døre kan ikke fjerne stofferne i røgen. Beslut nogle klare rygeregler. Det kan måske opleves lidt firkantet, men i praksis er det en god og effektiv måde at være forberedt på, når situationen opstår. Rygere kan godt lide klare signaler om, hvor de må ryge. Alle vil gerne undgå konflikter. Både rygere og ikke-rygere. De fleste rygere respekterer, at de skal ryge udendørs på grund af børn. Fortæl rygerne, at det er røgen og ikke dem, du ønsker uden for døren.

### Aftale om rygning i hjemmet

Ryger din ægtefælle eller samlever, er det nødvendigt, at I får aftalt nogle rygeregler. Flere og flere rygere har rygeforbud i eget hjem og er glade for det, fordi de så ikke udsætter familien for de sundhedsskadelige stoffer fra røgen.

### Tal om rygning flere gange

Rygnings kan være et følsomt emne at tale om i et parforhold. Tag udgangspunkt i, hvordan I bedst beskytter jeres barn mod passiv rygning i jeres hjem. Sæt fokus på hvordan I fjerner røgen – ikke rygeren. Diskuter ikke rygestop i første omgang. Det skal tages op i en samtale for sig.

A cartoon illustration of a young child with orange hair, wearing a green and white plaid shirt, holding a string that goes up to a large, fluffy blue cloud. The child is smiling and looking towards the cloud.

**Send klare signaler.**

## Når bedsteforældrene ryger

**Bedsteforældre vil det bedste for deres børnebørn. Men ikke alle i den ældre generation har fulgt med i debatten om passiv rygning. Hvis bedsteforældrene ikke af sig selv undlader at ryge, når der er børn til stede, må du tage emnet op.**

Formålet er at beskytte det barn, I alle gerne vil se trives. Det er vigtigt at understrege. Du kan foreslå dem at læse afsnittet: Til bedsteforældre der ryger.

### Hjemme hos jer

Hjemme hos jer selv er det naturligt at bede om, at der KUN RYGES UDENDØRS. Hvis det giver problemer må I gå trinvis frem.

**Første skridt kan være nogle enkle regler, som i nogen grad beskytter barnet:**

- Ingen ryger, når barnet er i rummet
- Luft ud og tøm askebægre før barnet kommer ind i rummet
- Der må aldrig ryges i det rum, hvor barnet skal sove

Og så kan du gøre grundigt rent efter, at der er blevet røget. Så nedsætter du antallet af partikler.

### Hjemme hos bedsteforældrene

Det er altid sværere at snakke om rygeregler, når barnet besøger bedsteforældre, der ryger. Men selv om det er deres hjem, kan det alligevel være en god ide at tale med bedsteforældrene og aftale nogle regler. Du kan spørge, om de har forslag til, hvordan barnet kan beskyttes mod tobaksrøg i deres hjem. Tag emnet op igen, så I trin for trin beskytter barnet mere og mere.

Det skal helst ende med, at bedsteforældrene SLET IKKE RYGES INDENDØRS, når børnebørnene er på besøg.

### Fortæl om den ny viden

Snak om passiv rygning kan nemt blive opfattet som en anklage mod bedsteforældrenes livsstil. De tager det måske personligt og kan synes, man er hysterisk. Men det er ikke hysterisk at beskytte sit barn mod noget, det bliver syg af. Husk, at det er røgen – ikke rygerne – barnet skal undgå.

Det er ny viden, at passiv rygning er så sundhedsskadelig. Det kan være en hjælp et fortælle. Det er barnets sundhed, det handler om. Den passive rygning skader barnets helbred og udvikling. Og barnet risikerer flere indlæggelser på hospital som følge af passiv rygning end andre børn. Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Nye undersøgelser viser, at de sundhedsskadelige partikler lægger sig i støvet, hvorfra de kan hvirvles op igen og indåndes.

På den ene side ønsker du at beskytte barnet – på den anden side er det ubehageligt at bede bedsteforældrene om at ændre på indgroede vaner. Det kan give nogle modsatrettede følelser. Men det er dig, der må handle og tage emnet op på dit barns vegne.



**Det er røgen – ikke rygerne – barnet skal undgå.**

TILLÆG TIL BEDSTEFORÆLDRE

## Til bedsteforældre der ryger

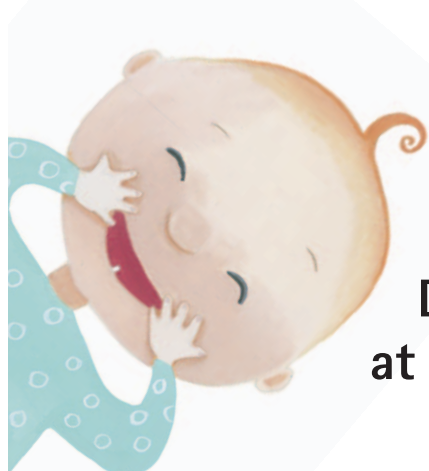
**Børn kan ikke tåle at blive udsat for passiv rygning. De kan blive syge.**

**Børn udsat for passiv rygning** har større risiko for astmatisk bronkitis og mellemørebetændelse, og de kommer oftere på hospitalet med luftvejsinfektioner end andre børn.

**Når man selv er ryger**, kan det være svært at forholde sig til, at ens børnebørn kan blive syge af røgen. Man vil gerne gøre det godt for dem, men føler måske, at det er overdrevent at passe så meget på.

**Det er ikke overdrevent.** Børn skal ikke udsættes for passiv rygning. Heller ikke fra deres bedsteforældre. Du har også et ansvar.

**Det kan være svært** for forældrene at bede dig om at lade være med at ryge. Det skaber nemt konflikter, hvis de skal fortælle dig, hvad du må og ikke må.



**Du hjælper alle i familien ved at følge nogle enkle regler:**

- Ryg ikke, når du er på besøg i et hjem, hvor der er børn.
- Lad være med at ryge i et rum, hvor der er børn. Gå udenfor, hvis du skal ryge.
- Luft ud og tøm askebægre, før børnene kommer ind i et rum, hvor der har været røget.
- Ryg aldrig i rum, hvor børn skal sove.
- Gør rent inden børnene kommer på besøg. Så nedsætter du antallet af de skadelige partikler.



### De skadelige virkninger

**Tobaksrøg er skadelig.** Det er ikke kun den røg, man kan se og lugte, som er farlig. Det er også de ultrafine partikler, der lægger sig i støvet og hvirvles op og indåndes. De går via lungerne over i blodbanen og rundt i hele kroppen. Der er mere end 4000 forskellige kemiske stoffer i tobaksrøg. Mange af dem er kræft- og sygdomsfremkaldende, når de indåndes. Det er giftstoffer, som børn ikke skal udsættes for.

### Din beslutning

**Hvis du fortæller**, at du godt ved, at børn ikke kan tåle passiv rygning, kan du komme mange problemer i forkøbet. Du kan også fortælle, at du derfor ikke vil ryge indendørs, når børnebørnene er der. Det vil være en stor lettelse, hvis det er dig, der tager beslutningen.

**Det er de voksnes ansvar at sikre, at der ikke er røg, hvor børnene er.**

## Når barnet bliver passet af andre – hvilke regler gælder?

### Daginstitutioner

Som hovedregel er det ikke tilladt at ryge i daginstitutioner. Kommunalbestyrelsen kan dog give tilladelse til, at der ryges i lokaler, som børnene ikke bruger. Kommunen eller institutionen kan også vælge at gøre hele institutionen røgfri. Så må der heller ikke ryges på de udendørs arealer.

Læs om lovgivning her:

[www.sst.dk](http://www.sst.dk) eller på [www.rygelov.dk](http://www.rygelov.dk)

### Dagpleje

Reglerne om rygning i daginstitutioner gælder ikke kommunal dagpleje. I en vejledning til kommunerne henstiller Socialministeriet dog, at det sikres, at der ikke ryges i de lokaler i et dagplejehjem, hvor børnene opholder sig. Spørg om kommunen kan sikre, at dit barn bliver passet i et hjem, hvor der ikke ryges.

### Babysitteren

Tal med babysitteren om passiv rygning. Fortæl om jeres rygeregler og fortæl, at barnet ikke må udsættes for røg.

## Venner der ryger

### Der er sket et stort skift i både viden og holdninger om passiv rygning.

I dag opfattes det som forkert at ryge i lokaler, hvor der er børn. Venner, der ryger, vil respektere dig, hvis du beder dem om ikke at ryge indendørs. Fortæl dem, at det er røgen, du ønsker at sende uden for døren – ikke dem. Fortæl dem også om de nye fakta om passiv rygning. Det er ikke sikkert, at de kender dem.

Vis at dit hjem er et røgfrit område. Fortæl det med et klistermærke ved din hoveddør.

### På besøg hos venner der ryger

Når I er på besøg hos venner, der ryger, kan det føles svært at bede dem om ikke at ryge indendørs. Du kan starte med at spørge, hvilke regler der er for rygning i hjemmet. Du kan også spørge, om der er et sted, hvor børn kan opholde sig røgfrit.



**Vis, at dit hjem er et  
røgfrit område.**

## Rygestop og nyttige adresser

### Hvis du overvejer at holde op, så er der hjælp at hente hos din sundhedsplejerske, din læge og på apoteket.

Yderligere hjælp og oplysninger om rygning og passiv rygning kan du hente her:

### Ring 80 31 31 31

Ring til STOP-Linien. Rådgivere på linien giver anonym, gratis og professionel rådgivning om rygning og rygestop.

### [www.cancer.dk/tobak](http://www.cancer.dk/tobak)

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside finder du hjælp til rygestop og en oversigt over lokale tilbud om rygeafvænnning og fakta om passiv rygning og tobak.

### [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

På Sundhedsstyrelsens hjemmeside finder du fakta og materialer om rygning og passiv rygning.

### [www.exhale.dk](http://www.exhale.dk)

Denne hjemmeside er målrettet unge, der ønsker at holde op med at ryge.

## Mærkater til hjemmet

Pjecen Ren luft til ungerne og klistermærker kan bestilles på [www.cancer.dk/materialer](http://www.cancer.dk/materialer), på telefon 70 26 26 36 eller via [www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Tak fordi du ikke ryger her**  
Sundhedsstyrelsen Kræftens Bekæmpelse

**Tak fordi du ikke ryger her**  
Kræftens Bekæmpelse Sundhedsstyrelsen

**Ryg ikke ved min barnevogn, tak**

**Klistermærker til hjemmet**  
Etiketterne er aftagelige

**Ren luft til ungerne**  
Beskyt børn mod passiv rygning

**Tak fordi du ikke ryger her**  
Kræftens Bekæmpelse Sundhedsstyrelsen

**Røgfrit hjem**  
Tak fordi du ikke ryger her  
Kræftens Bekæmpelse Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen og Kræftens Bekæmpelse 2005. Design og grafisk tilrettelægning: Alette Bertelsen, Imperiet. Illustrationer: Tove Krebs Lange. Produktion: replica grafisk