

# Zdrowi rodzice zdrowe dzieci



Fundacja „Głos dla Życia”, Poznań 2011

[www.zdrowirodzice.pl](http://www.zdrowirodzice.pl)

## Drodzy rodzice!

- \* Miłość przecież znaczy tak wiele. Miłość nie krzywdzi, lecz czyni dobro, uzdalnia do starań i wysiłków dla kogoś drugiego.
- \* Uzależnienie od papierosów, przez wielu całkowicie bagatelizowane, krzywdzi człowieka w sferze fizycznej, psychicznej i moralnej. Dlatego zerwanie z tym nałogiem ma ogromne znaczenie dla osoby uzależnionej i innych, zwłaszcza jej najbliższych.
- \* Siła małżeńskiej miłości, staranie się o względy drugiego, troska o siebie nawzajem i odpowiedzialność za Wasze przyszłe dzieci, pozwolą Wam na doskonalenie się i rzeczywistą przemianę.

### **Kochać to znaczy nie krzywdzić, lecz czynić dobro drugiemu**

1. Nowe badania wykazały, że palenie tytoniu przez rodziców powoduje choroby, a nawet śmierć dziecka. Szkodliwe substancje zawarte w dymie tytoniowym uszkadzają plemniki i komórki jajowe, z których powstaje człowiek
  - Jeżeli kochasz prawdziwie – nie będziesz narażał swojego dziecka.
2. Spośród 100 pacjentów umierających na raka płuc – ok. 90 to palacze tytoniu
  - Jeżeli kochasz prawdziwie – oszczędzisz kochanej osobie cierpienia i przedwczesnej samotności.
3. Miłość ma siłę przetwarzania świata
  - To właśnie Twoja i Wasza miłość pomoże Ci zerwać z nałogiem.

Życzę Wam, byście kochali prawdziwie i czerpali radość z owoców wciąż budowanej i pogłębianej miłości.

dr hab. Urszula Dudziak  
psycholog, doradca życia rodzinnego

## NIEPALENIE - DOBRY SPOSÓB NA WYCHOWANIE ZDROWYCH DZIECI

Chcesz założyć rodzinę.  
Jest w niej oczywiście miejsce dla dzieci.  
Cieszysz się, że będziesz matką lub ojcem,  
a co jest znakiem Twojej dojrzałości  
do podjęcia ról rodzicielskich?

## NIEULEGANIE NAŁOGOM!!!

Nie paląc papierosów unikasz  
szkodliwego działania nikotyny  
na komórkę jajową lub plemniki.

Mężczyzna:

- ma większy procent plemników ruchomych i silnych

Kobieta:

- ma zdrowszą komórkę jajową

Pierwszy DOM dziecka - łono matki.

Jeżeli kochasz swoje dziecko - przygotuj mu DOM!!!



**Oczekując dziecka** przez 9 miesięcy  
nie pal sama i nie pozwól, by to robił Twój mąż  
lub ktokolwiek w Twojej obecności.

Nie będąc aktywną ani bierną palaczką:

- będziesz miała zdrowe łożysko,  
a ono ma duży wpływ na prawidłowy przebieg ciąży  
(przez łożysko dostarczane jest dziecku pożywienie)
- dziecko będzie miało wystarczająco dużo tlenu
- serce dziecka będzie bić prawidłowo



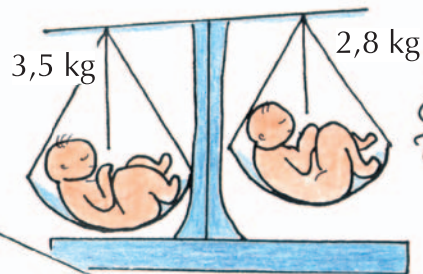
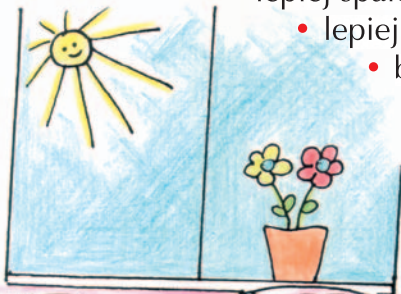
## Twoje odpowiedzialne rodzicielstwo sprawi,

że dziecko urodzi się zdrowsze,  
o właściwej masie ciała.

A potem...

w niezadymionym  
pomieszczeniu będzie:

- lepiej spało
- lepiej jadło
- będzie mniej  
markotne  
i płaczliwe



będzie odporne na:

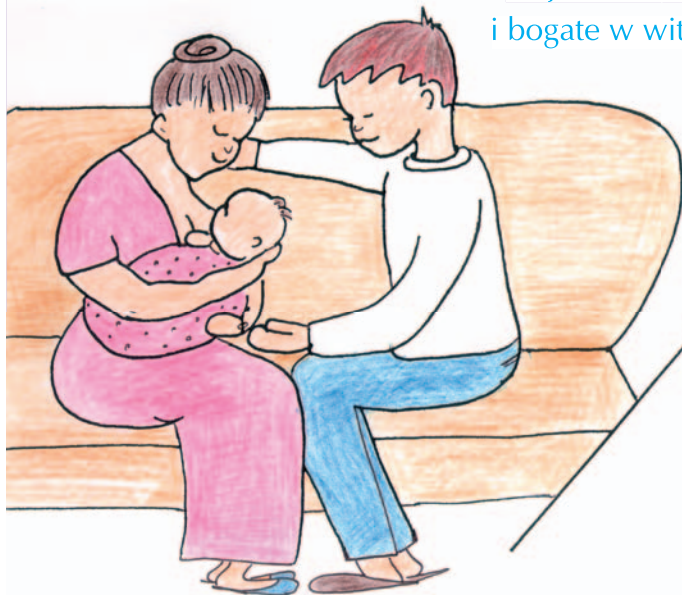
- przeziębienia
- kaszel
- zapalenia oskrzeli i płuc
- alergię
- infekcje uszu





**Nie paląc** - zachowasz dłużej pokarm,  
a przez karmienie piersią  
dziecko będzie miało z tobą  
bliższy kontakt fizyczny i psychiczny

Twoje mleko będzie zdrowe  
i bogate w witaminy



Zwiększysz szansę,  
że Twoje dziecko  
w przyszłości też nie będzie  
palić papierosów

Nie, dziękuję,  
moi rodzice nie palą!

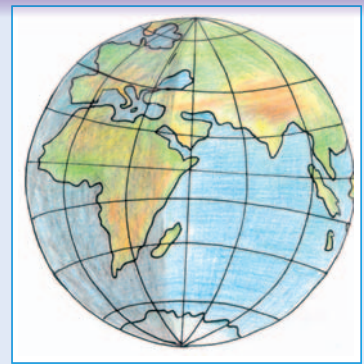


# PRAWIE POŁOWA DZIECI NA ŚWIECIE TO BIERNI PALACZE WBREW SWOJEJ WOLI

Czy wiecie, że:

## palenie tytoniu przez rodziców przed poczęciem dziecka:

- negatywnie wpływa na samo poczęcie dziecka;
- powoduje problemy z zajściem w ciążę;
- sprzyja powstawaniu wad rozwojowych;
- wpływa niekorzystnie na stan zdrowia rodziców, co może potem być przyczyną wad u dziecka.



## Palenie tytoniu w czasie ciąży kobiety:

- sprawia, że dziecko połyka dym i zmuszone jest do wchłaniania kilku tysięcy niszczących zdrowie związków chemicznych w nim zawartych
- krew matki przenosi mniej tlenu, a nienarodzone dziecko jest podduszone
- wpływa niekorzystnie na rozwój płodu;
- sprawia, że płód nie jest dotleniony;
- powoduje wcześniejszy poród;

## Zapamiętaj !!!

Dym tytoniowy dostarcza Twemu dziecku:

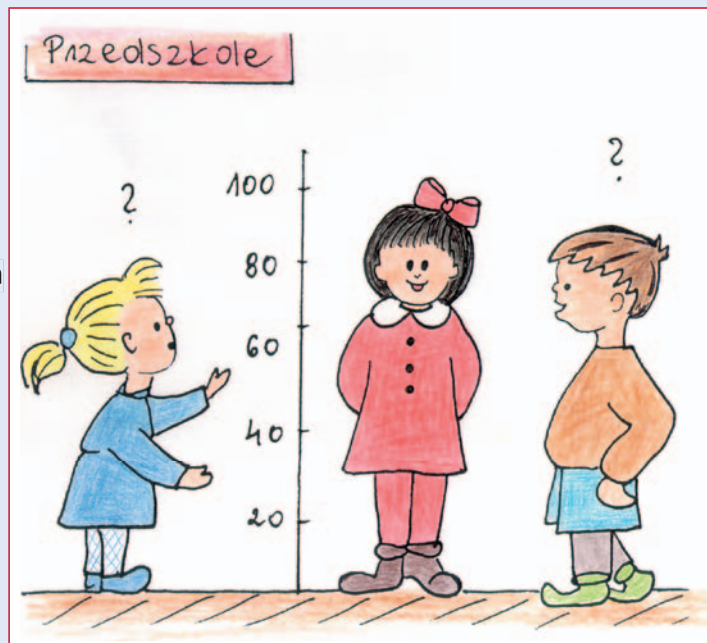
- nikotynę
- tlenek węgla nazywany popularnie CZADEM
- 4000 innych trujących substancji chemicznych

Na skutek palenia ciąża może zakończyć się poronieniem.

Aktywne lub bierne palenie tytoniu przez matki w ciąży, a nawet przez ojców przed poczęciem dziecka jest jedną z głównych przyczyn zgonów niemowląt (SIDS, czyli zespół nagłej śmierci, nagła śmierć łóżeczkowa).

## Ciało noworodka matek palących może mieć:

- wygładzone fałdy nosowo - policzkowe
- małe szpary powiekowe
- wąskie usta
- bladą skórę



## ZAPAMIĘTAJ !

Jeżeli palisz, Twoje dziecko będzie:

- mniejsze i słabsze
- gorzej przygotowane do życia
- mniej inteligentne od rówieśników



# BADANIA NAUKOWE WSKAZUJĄ, ŻE WYMUSZONE BIERNE PALENIE OD MOMENTU POCZĘCIA DO 4 ROKU ŻYCIA JEST NAJWIĘKSZYM ZAGROŻENIEM DLA ZDROWIA DZIECKA

DYM tytoniowy **niezauważalnie** wpływa na zdrowie i rozwój dziecka, nie można więc tego od razu zauważyć

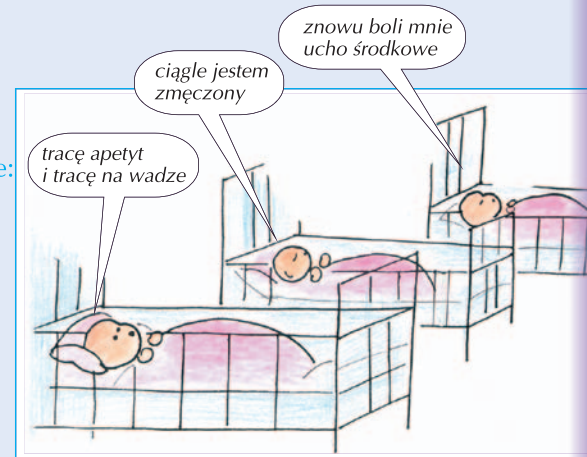
Dzieci wzrastające w atmosferze dymu tytoniowego narażone są na wiele schorzeń:

- zwiększenie ryzyka chorób układu krążenia
- częste i przewlekłe zakażenia dolnych i górnych dróg oddechowych
- zwiększenie ryzyka występowania niektórych postaci nowotworów
- zaburzenia wzroku i mowy
- przewlekłe zapalenie zatok (zespół zatokowo - oskrzelowy)
- przewlekłe zmęczenia i senność
- kłopoty z zasypianiem i snem

Karmienie pokarmem z pochodnymi dymu tytoniowego powoduje:

- wytwarzanie około 30 % mniej mleka
- nikotyna i jej metabolity w mleku matki sprzyjają bieguncie i wymiotom dziecka
- zwiększoną drażliwość u noworodka i u niemowlęcia
- zwiększone ryzyko ostrego zatrucia dziecka
- jest równoważnikiem biernego palenia

## W SZPITALU



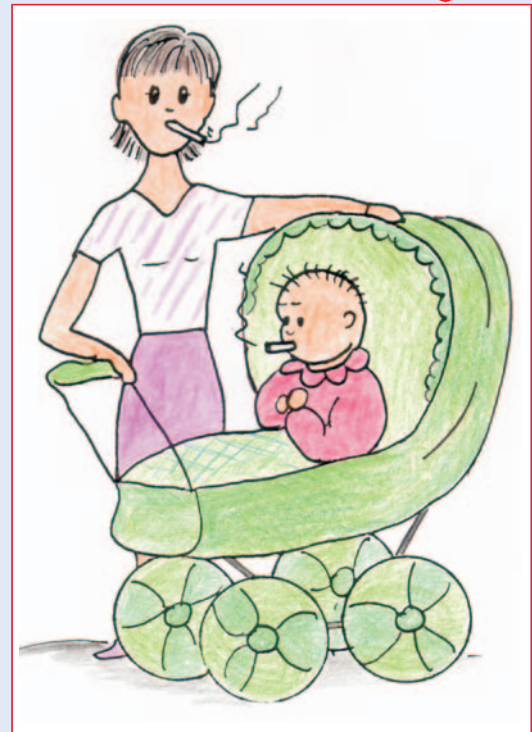
## NAJWIĘKSZĄ Dawkę Dymu Tytoniowego Dzieci Otrzymują w domu

Dzieci cierpiące na te schorzenia wymagają bardziej intensywnej opieki ze strony lekarzy przyjmują więcej leków i częściej przebywają w szpitalach.

Ich rodzice ponoszą później koszty leczenia.

Takie dzieci:

- mają obniżony iloraz inteligencji, trudności w nauce, obniżoną zdolność myślenia abstrakcyjnego, trudności w koncentracji, upośledzenie rozwoju mowy
- cierpią na: zespół nadaktywności w zachowaniu (ADHD), przewlekłe choroby płucne (astma), choroby układu krążenia, zaburzenia wzroku
- mają zaburzenia neurologiczne: padaczka, tiki, nadpobudliwość



**CZY WIĘC RODZICE SĄ AŻ TAK NIEROZSĄDNI, CZY TYLKO NIEŚWIADOMI?**

# PALENIE TYTONIU JEST UZALEŻNIENIEM RÓWNIE SILNYM, JAK UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW

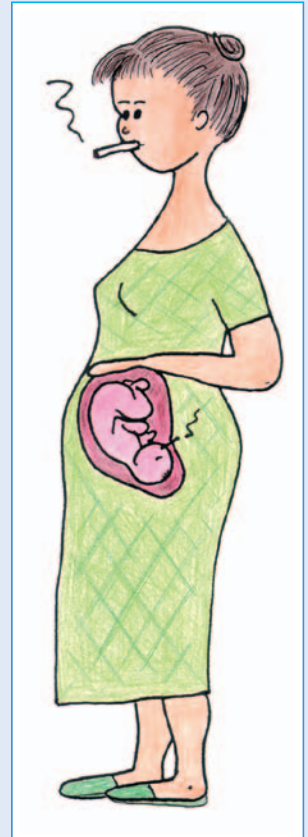
## MITY

- Palenie papierosów nie wpłynie na rozwój Twojego dziecka!
- Nie będziesz miała problemów z porodem - mniejsze dziecko łatwiej urodzić!
- Jeśli rzucisz palenie, będzie to wielki stres dla Twojego dziecka. Lepiej jest więc dla dziecka, jeśli palisz!
- Jeżeli będziesz palić, nie utyjesz tak bardzo podczas ciąży!
- „Lekkie” papierosy mniej szkodzą!
- Inne kobiety też paliły podczas ciąży i urodziły zdrowe dzieci!

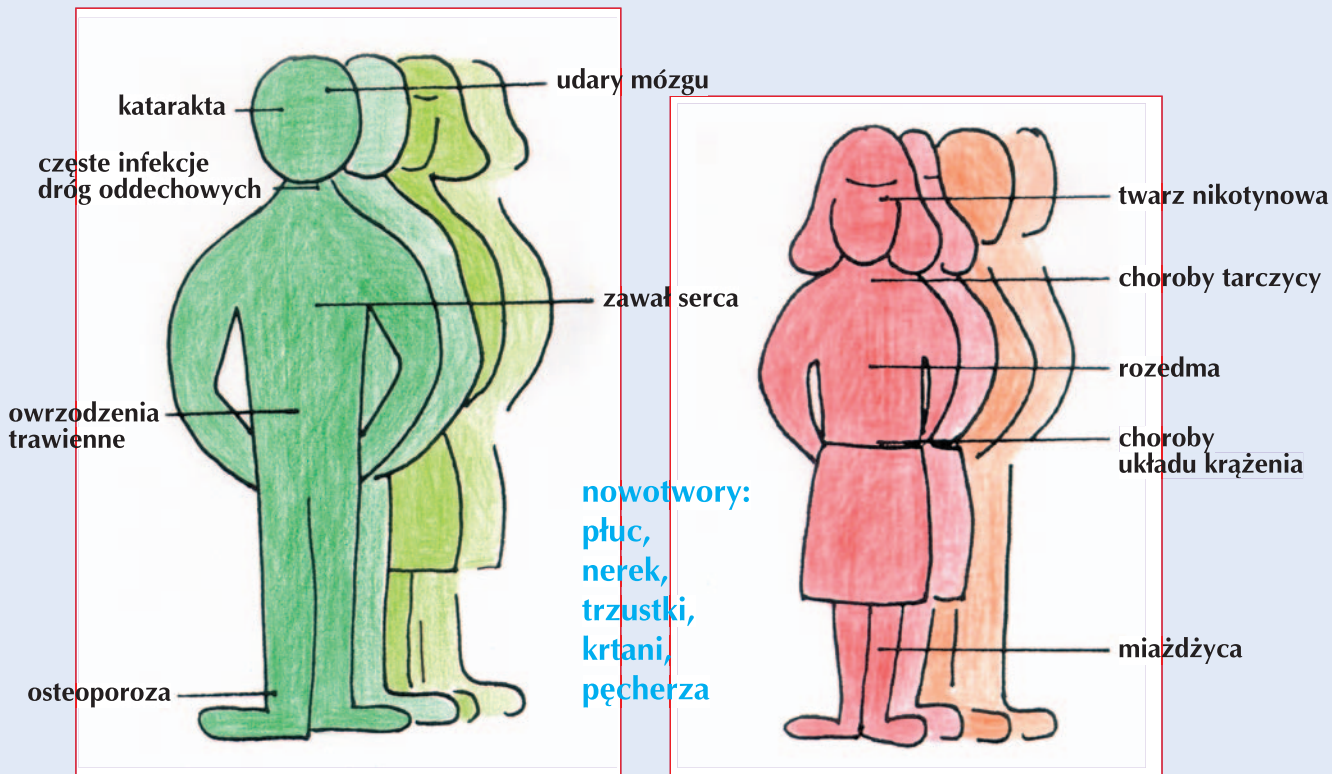
## FAKTY

- Trujące substancje i nikotyna na pewno podtruwiają Twoje dziecko!
- Mniejsze dziecko może oznaczać również słabsze, co może spowodować trudniejszy poród!
- W ciąży trzeba się dobrze odżywiać, a przy tym stosować odpowiednie diety i ćwiczyć!
- Nie ma takiej rzeczy jak „lekkie” papierosy, ponieważ palący je pali częściej i głębiej zaciąga, aby otrzymać oczekiwany efekt!
- Najczęściej rodzice nie kojarzą dolegliwości dziecka z prawdziwą przyczyną, czyli paleniem papierosów!

**OFIARĄ TWOJEGO PALENIA STAJĄ SIĘ NAJBLIŻSI!!!**



## Najważniejsze z chorób odtytoniowych aktywnych i biernych palaczy to:



Z powodu palenia tytoniu umiera na całym świecie ok. 4 milionów ludzi rocznie

Co zatem robić ??? **ROZWIĄZANIE JEST PROSTE, ale wymaga silnej woli.**

**Należy rzucić palenie!**

Najważniejszym czynnikiem, bez którego nie uda się rzucić palenia jest **MOTYWACJA**.

Najczęściej wzmacniają ją względy zdrowotne, finansowe, estetyczne, troska o dobro rodziny.

Kilka dostępnych metod uniezależnienia się od tytoniu to:

- leczenie farmakologiczne
- samokontrola
- terapia grupowa
- Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym PPP



Warto rzucić nałóg, a organizm zacznie wówczas proces regeneracji!



Mam dosyć,  
opuszczam to towarzystwo...



**POMYŚL**

Tak wielu palaczom udało się rzucić palenie.

Dlaczego nie spróbujesz i Ty?

Przecież możesz!

Myśl pozytywnie i nastaw się na sukces!

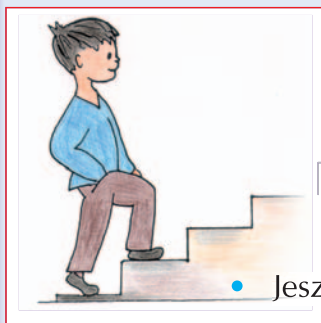


## JAK RZUCIĆ PALENIE ?

- Znajdź motywację, a potem często ją sobie przypominaj
- Wierz w sukces i często o nim rozmawiaj z przyjaciółmi
- Poproś kogoś, aby razem z Tobą rzucił palenie
- Poszukaj przyjaciół niepalących
- Podejmij zobowiązanie wobec kogoś, np. żony
- Bądź stale zajęty
- Zadbaj o siebie (odżywianie, spacer)
- Odśwież ubranie, mieszkanie
- Wyklucz palenie w typowych miejscach
- Nie zastępuj jedzenia paleniem
- Unikaj miejsc, gdzie się pali

### W razie niepowodzenia:

- Rozważ przyczyny nieudanej próby
- Rozważ okoliczności
- Wiedz, że to tylko potwierdza fakt, jak groźny jest ten nałóg dla Ciebie
- Pamiętaj, że to jest PIERWSZY KROK w drodze do sukcesu
- Jeszcze nie przegrałeś, ustal tylko datę kolejnej próby!



## Kilka porad o tym, co można robić zamiast palenia papierosów



Bądź  
stale  
zajęty



Kontaktuj się  
z niepalącymi  
przyjaciółmi! ...

Ratuj!  
Szósty dzień nie palę,  
mam kryzys ...



- **JEŻELI palisz, bo palenie papierosów działa na Ciebie pobudzająco.** Palenie papierosów dodaje Ci energii i utrzymuje w dobrej formie, kiedy jesteś zmęczony, to...
  - \* Masz dwie możliwości. Zrób coś innego, co Cię pobudzi: idź na spacer, utnij sobie drzemkę; jeżeli jesteś w ciąży, to jest normalne, że częściej odczuwasz senność.
- **JEŻELI papierosy Ci smakują.** Lubisz palić - daje Ci to dużo przyjemności, odpręża Cię, to...
  - \* Pomyśl o innych rzeczach, które dodają Ci energii i które naprawdę lubisz. Możesz posłuchać radia, poczytać, obejrzeć film lub porozmawiać z kimś. Rób coś, aby również inne rzeczy sprawiały Ci przyjemność.
- **JEŻELI palenie Cię uspokaja.** Palenie papierosów sprawia, że łatwiej znosisz stres. Stres jest częścią Twojego życia i jest wiele sposobów, aby sobie z nim radzić, to...
  - \* Zrelaksuj się. Nie zwracaj uwagi na sytuację, która wywołała u Ciebie stres, uspokój się. Naucz się oddychać prawidłowo. Oddychaj głęboko.
- **JEŻELI palenie to część Twojego codziennego rytuału.** Palenie papierosów jest częścią Twojego dnia i nawet nad tym się nie zastanawiasz.
  - \* Zastanów się, w jakich momentach najczęściej palisz. Zrezygnuj z nich i zacznij robić coś innego.
- **JEŻELI palisz okazjonalnie** - na przyjęciach oraz w obecności innych palaczy, to...
  - \* Unikaj miejsc, gdzie pali się papierosy. Postaraj się w inny sposób spędzać czas, umawiaj się z osobami niepalącymi.

# Przemysł tytoniowy celowo przemilcza informacje o szkodliwości biernego palenia Podejmuje działania w celu zaniżania danych naukowych i wprowadzania w błąd opinii publicznej

## JAKA JEST WŁAŚCIWIE PRAWDA NA TEMAT PALENIA PAPIEROSÓW

### Osoba paląca:

1. Naraża się na choroby
2. Poności koszty związane z leczeniem
3. Przyspiesza swój proces starzenia się
4. Przyspiesza swoją śmierć
5. Zatrzuwa najbliższych
6. Przyczynia się do zaburzeń w rozwoju dziecka w łonie matki i po porodzie
7. Działa przeciw V przykazaniu Dekalogu oraz przykazaniu miłości

### Osoba niepaląca:

1. Mniej choruje
2. Dłużej żyje
3. Zaoszczędzone pieniądze może przeznaczyć na inne potrzeby
4. Jej dzieci rodzą się zdrowsze
5. Jej dzieci będą bardziej odporne na choroby
6. Będzie autorytetem dla swoich dzieci
7. Może być wsparciem dla zrywających z nałogiem

## WYBÓR NALEŻY DO WAS !!!

Opracowanie i rysunki: Danuta Rompa  
Redakcja: dr Paweł Wosicki, Anna Dyndul

Opracowanie graficzne: Marcin Gromadziński, Aleksandra Maria Gil

Opracowano na podstawie:

1. prof. Witold Zatoński: Prof. W. Zatoński radzi, jak rzucić palenie.
2. prof. Witold Zatoński: Zdrowe dzieci a biernie palenie tytoni.
3. Urszula Dudziak: Skutki palenia tytoniu przez rodziców dla dziecka w okresie pre i postnatalnym.
4. Służba Życiu nr 1/2001

Wydawca: **Fundacja „Głos dla Życia”** • ul. Forteczna 3 • 61-362 Poznań  
tel. 61 653 03 91 • fax 61 653 03 94 • [glos@prolife.com.pl](mailto:glos@prolife.com.pl)

ISBN 978-83-61028-36-9

PARTNERZY KAMPAII:



alvamed

specjalistyczne gabinety lekarskie

PATRONATY MEDIALNE:



TVP POZNAŃ

POLSKIE RADIO

PRZEWODNIK  
KRYTYCZNY

Wspieranie Rodziny



Materiał przygotowany w ramach programu:

**Zdrowi rodzice - zdrowe dzieci** – kampania społeczna na rzecz wspierania wielkopolskiej rodziny, dofinansowanego ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego