

Gratis hjälp när du vill sluta röka eller snusa

Tobak innehåller många skadliga ämnen som innebär risker för dig och fostret. Det är aldrig för sent att sluta röka eller snusa. Så fort du slutar med tobak minskar riskerna för dig och ditt barn.

Här kan du få hjälp:

- Vårdcentralen
- Sluta röka-linjen, ring 020-84 00 00
- Appen Rökfri
- 1177.se

Din chans att lyckas ökar när du får stöd och hjälp.

Välkommen att höra av dig!



Framtaget av Region Sörmland, 2019

SVENSKA

När andra röker i din närhet får du i dig giftiga ämnen

Den som är i närheten av personer som röker får också i sig de giftiga ämnen som finns i röken. Det kallas passiv rökning. Precis som att röka själv är passiv rökning farligt eftersom att röken innehåller många skadliga och cancerframkallande ämnen.

Barn är särskilt känsliga, även under fostertiden. Om du som är gravid utsätts för passiv rökning, ökar risken att barnet får allergi och astma.

Ett spädbarn som blir utsatt för passiv rökning löper större risk att drabbas av plötslig spädbarnsdöd. Barn i rökiga miljöer har också större risk att få besvär i luftvägarna, öroninflammation och lungsjukdomar.

Röken från vattenpipa är lika skadlig som annan tobaksrök. En helt rökfri miljö är det bästa för hälsan.

Minska risken för passiv rökning:

- Rök inte nära barn eller vuxna
- Byt kläder. Rökens skadliga ämnen fastnar i tyget

Du som ammar

Om du röker eller snusar kommer barnet att få i sig de giftiga ämnena genom bröstmjölken. Därför är det lätt att tro att det är bäst att sluta med amningen om man inte klarar att sluta med tobak, men så är det inte. De näringsämnen och den skyddande effekt modersmjölken ger är så värdefulla att det bästa är om barnet får modersmjölk – även om du röker eller snusar.



Framtaget av Region Sörmland, 2019

SVENSKA