



So schützen Sie Ihr Kind vor Passivrauch

Am besten schützen Sie Ihr Kind vor dem Passivrauch, wenn Sie selbst nicht rauchen, Ihre Wohnung und Ihr Auto als rauchfreie Räume erklären und Betreuungspersonen darum bitten, in Anwesenheit Ihres Kindes nicht zu rauchen. Wenn dies - aus welchen Gründen auch immer - nicht möglich ist, können nachstehende Tipps helfen, die Passivrauchbelastung Ihres Kindes zu reduzieren:

Für Ihr Baby oder Kleinkind

- In der Nähe des Ventilators im Bad/WC rauchen. Damit vermindert sich die Ausbreitung des Rauches in der Wohnung. Die Ventilatoren im Bad oder WC erzeugen meist den stärksten Luftstrom und diese Räume sind meist auch am besten gegen die restliche Wohnung abgeschirmt. Der Dampfabzug in der Küche ist hingegen ungeeignet, da meist schwächer und die Küche ist oft nicht gut von den anderen Wohnräumen abgeschirmt.
- Das Auto zur rauchfreien Zone machen. Lüften reicht nicht, um Ihr Kind wirkungsvoll vor Passivrauch zu schützen. Zudem bleibt der Passivrauch im Innern des Autos hängen.
- Den Raum, in dem geraucht wurde, 10 Minuten intensiv lüften (Fenster ganz öffnen).
- Räume, in denen sich das Baby aufhält, zur rauchfreien Zone erklären. Passivrauch bleibt in Vorhängen, Teppichen und Möbeln hängen und lagert sich auf Spielzeug ab, das Kinder in den Mund stecken. Lüften allein reicht nicht aus, um die giftigen Stoffe, die sich in einem verrauchten Raum festgesetzt haben, zu entfernen.
- Den Schlafraum des Kindes rauchfrei gestalten.
- Die ganze Wohnung zu einem rauchfreien Bereich machen:
 - Beim Rauchen draussen die Fenster und Türen schliessen
 - Draussen eine Rauchecke einrichten
 - Gäste darauf hinweisen, dass die Wohnung rauchfrei ist. Dabei ruhig und sachlich argumentieren. Erklären, weshalb in der Wohnung nicht geraucht wird.
- Zum Rauchen draussen eine «Raucherjacke» anziehen, um die Schadstoffbelastung in den Kleidern, mit denen das Kind in direkten Kontakt kommt, zu reduzieren. Die «Raucherjacke» draussen aufhängen.
- Nach dem Rauchen Hände waschen, um den direkten Kontakt mit Schadstoffen zu reduzieren.
- Nach dem Rauchen den Mund spülen.
- Grosseltern, Babysitter und andere Bezugspersonen des Kindes bitten, nicht in Anwesenheit des Kindes zu rauchen.



- Nachprüfen, ob auch die anderen Betreuungsorte des Kindes rauchfrei sind (Kinderkrippe, Kinderhort, Tagesmutter, Wohnung der Grosseltern, etc.).
- Beim Rauchen im Freien nicht direkt neben dem Kind rauchen (Mindestabstand von 2 Metern zum Kind einhalten). Zigarettenstummel nicht auf den Boden werfen (bei Verschlucken Vergiftungsgefahr).
- Mit Hilfe einer Rauchstoppperatung (ev. ergänzt durch Nikotinersatzprodukte) mit dem Rauchen aufhören.
- [Hier](#) finden Sie Unterstützung beim Rauchstopp.

Für Ihr ungeborenes Kind

- Sich als schwangere Frau in einer rauchfreien Umgebung aufhalten.
- Falls Sie rauchen, den eigenen Tabakkonsum verringern. Viele gesundheitliche Risiken des Passivrauchens sind abhängig von der Anzahl gerauchter Zigaretten. Bereits mit einer Reduktion des Tabakkonsums während der Schwangerschaft können daher die erwähnten gesundheitlichen Schäden vermindert werden.
- Das Auto zur rauchfreien Zone machen. Lüften reicht nicht, um Ihr Kind wirkungsvoll vor Passivrauch zu schützen. Zudem bleibt der Passivrauch im Innern des Autos hängen.
- Mit Hilfe einer Rauchstoppperatung (ev. ergänzt durch Nikotinersatzprodukte) mit dem Rauchen aufhören.
- [Hier](#) finden Sie Unterstützung beim Rauchstopp.

Wenn Sie Ihr Kind stillen

- Möglichst lange Rauchpausen vor dem Stillen machen (nach dem Stillen rauchen). Die Nikotinkonzentration in der Milch nimmt während einer mindestens einstündigen Rauchpause deutlich ab. Auch rauchende Mütter sollen stillen.
- Nicht in der Nähe des Kindes rauchen.
- Sich um eine Verminderung der Zigarettenzahl bemühen.
- Das Auto zur rauchfreien Zone machen. Lüften reicht nicht, um Ihr Kind wirkungsvoll vor Passivrauch zu schützen. Zudem bleibt der Passivrauch im Innern des Autos hängen.
- Während der Stillzeit Nichtraucherin bleiben.
- Mit Hilfe einer Rauchstoppperatung (ev. ergänzt durch Nikotinersatzprodukte) mit dem Rauchen aufhören. Nikotinersatzprodukte sollten wenn möglich nach dem Stillen eingenommen werden.
- [Hier](#) finden Sie Unterstützung beim Rauchstopp.

