

# التدخين وطفلك

## Smoking and Your Baby

Secondhand smoke is the smoke from the burning end of a cigarette, pipe or cigar, and the smoke exhaled by the smoker. Secondhand smoke exposes your baby to toxic chemicals that can cause serious health problems. In fact, babies exposed to this smoke are more likely to die before their first birthdays.

Give your baby a healthy start by quitting smoking and not letting others smoke around you or your baby.

- Set rules for people who smoke to always go outside.
- Never allow smoking in the car, even when the window is open.
- Do not spend time in places or homes that allow smoking.
- Find smoke-free places to eat when you go out.
- Smoke that lingers on clothing can also be a hazard for babies. Have anyone who will hold the baby change their shirt if it smells like smoke or place a blanket over their clothing.

التدخين السلبي هو استنشاق الدخان الناتج عن حرق سيجارة أو سيجار أو غليون والدخان المنبعث من زفير المدخن. دخان التدخين السلبي يعرض الطفل إلى الكيماويات السامة التي يمكن أن تسبب مشاكل صحية خطيرة. في الواقع، الرضع المعرضون لهذا الدخان أكثر عرضة للموت قبل عيد ميلادهم الأول أكثر من غيرهم. امنحي طفلك بداية صحية عن طريق الإقلاع عن التدخين وعدم السماح للآخرين بالتدخين في وجودك أو في وجود طفلك.

- ضعي قواعد للمدخنين بأنه يتوجب عليهم دائما مغادرة المكان والتدخين بالخارج.
- لا تسمحي أبداً بالتدخين في السيارة، حتى ولو كانت النافذة مفتوحة.
- لا تقضي المزيد من الوقت في الأماكن أو المنازل التي تسمح بالتدخين.
- ابحثي عن الأماكن الخاصة بغير المدخنين عند الخروج لتناول الطعام في الخارج.
- الدخان الذي يعلق بالملابس قد يشكل خطراً أيضاً على الرضع. اطلبي من أي شخص يحمل الطفل أن يغير قميصه إذا كانت رائحة الدخان منبعثة منه أو ضعي بطانية على ملابسه.

## How it helps your baby

Babies who live in smoke-free homes often have:

- Fewer coughs and chest colds.
- Lower chances of getting bronchitis or pneumonia.
- Fewer ear infections.
- Have asthma attacks less often and less severe, if they have asthma.
- Lower chances of dying from SIDS.

## كيف يساعد ذلك طفلك

عادة ما يتميز الأطفال الذين يعيشون في منازل غير المدخنين بالتالي:

- انخفاض معدلات الإصابة بالسعال أو البرد في الصدر.
- انخفاض فرص الإصابة بالتهاب الشعب الهوائية أو الالتهاب الرئوي.
- انخفاض التهابات الأذن.
- الإصابة بنوبات الربو بمعدلات منخفضة وأقل حدة، إذا كانوا من المصابين بداء الربو.
- انخفاض احتمالات الوفاة بسبب متلازمة موت الرضع المفاجئ.

## If you smoke, make a plan to quit

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Also ask about medicines and other aids to help you quit.

Get support and encouragement from family and friends. Ask for advice on new ways to relax and deal with stress.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life. There is also less risk your children will smoke someday.

## إذا كنتِ تدخين، ضعي خطة للإقلاع عن التدخين

التدخين يشكل خطرًا على صحتك. الإقلاع عن التدخين من شأنه أن يقلل مخاطر وفاتك بسبب أمراض القلب أو أمراض الأوعية الدموية أو مشاكل الرئة أو السرطان والسكتات.

تحديثي إلى طبيبك حول الإقلاع عن التدخين. أسألي عن الدورات ومجموعات الدعم في منطقتك. وكذلك أسألي عن الأدوية والأدوات المساعدة الأخرى لمساعدتك في الإقلاع عن التدخين.

احصلي على الدعم والتشجيع من الأسرة والأصدقاء. اطلبي الحصول على نصيحة حول طرق جديدة للاسترخاء والتعامل مع الضغط.

قبل محاول الإقلاع عن التدخين، يجب الالتزام بخطوة التوقف التام. التدخين هو سلوك مكتسب يجب الإقلاع عنه. ليس من السهل التوقف، ولكن يمكن القيام بذلك إذا كنتِ جادة بشأن الإقلاع عن التدخين. الإقلاع عن التدخين من شأنه أن يساعدك على التمتع بحياة صحية وعمر أطول. كما أنه يقلل من مخاطر تدخين طفلك في يوم من الأيام.