

Nannynu! kunskapsbank – Om rökning och alkohol med barn

Denna kunskapsbank om rökning och alkohol med barn är till för våra barnvakter och kunder som vill ha mer information. Samtlig information är skrivna av experter på området, hämtade från olika webbplatser (se längst ned). Kunskapsnivån är på en grundläggande nivå. För mer djupgående kunskap rekommenderar vi våra barnvakter att ta kontakt med sin kontaktperson eller söka vidare i annan litteratur. **På Nannynu! är det helt förbjudet att röka och dricka alkohol/vara berusad under ett arbetspass.**

Bakgrund Om rökning och alkohol med barn: rök, tobak och nikotin

Luftvägsinfektioner och astmabesvär är vanligare hos barn som har föräldrar som röker, speciellt om du röker inomhus. Om en ammande mamma röker, går skadliga ämnen över i bröstmjölken och påverkar barnet. Nikotinet i snus och olika typer av nikotinersättningsmedel passerar också över i bröstmjölken och ger ungefär samma höga koncentration i mjölken som rökning. Därför är det bäst för barnet om du kan låta bli cigaretter, och även nikotinersättningsmedel och snus, om du ammar.

Risk för plötslig spädbarnsdöd

Plötslig spädbarnsdöd är en av de allvarligaste följderna av rökning. Den exakta förklaringen till plötslig spädbarnsdöd är inte känd, men det finns flera väldokumenterade riskfaktorer. Risken för plötslig spädbarnsdöd är större om barnet ligger på magen än om det ligger på ryggen. En annan riskfaktor är passiv rökning. Om barnet utsätts för tobaksrök fördubblas det risken för plötslig spädbarnsdöd. Rökning under graviditeten är också en riskfaktor för spädbarnsdöd.

Bronkit gör det svårt att andas

Passiv rökning fördubblas risken för behandlingskrävande astmatisk bronkit. Hos spädbarnet har moderns rökning störst betydelse – antagligen därför att hon umgås närmre med barnet och tillbringar mer tid med det. Men det har även betydelse om modern har rökt under graviditeten. Barn som inte utsätts för passiv rökning får i regel bara lättare symptom på förkylning när de angrips av virus i luftvägarna.

Däremot får barn som utsätts för passiv rökning oftare så svårt att andas att det kräver behandling och en del barn måste till och med läggas in på sjukhus. Vart tredje barn som läggs in på barnavdelningen kommer dit på grund av astmatisk bronkit, och det är den vanligaste orsaken till akut inläggning av barn mellan ett halvt och tre år.

Svårare astma vid passiv rökning

Passiv rökning kan ge akuta och kroniska besvär i luftvägarna. Små barn är särskilt känsliga eftersom deras immunförsvar inte är färdigutvecklat och luftvägarna är trängre än de vuxnas. Passiv rökning kan både förvärra barnastma och utlösa astma hos friska barn. Undersökningar

har även visat att moderns rökning under graviditeten kan orsaka försämring av lungornas tillväxt och utveckling hos fostret. Ny forskning visar att barn vars föräldrar rökt under graviditeten löpte fördubblad risk att utveckla astma före fyraårsåldern. Särskilt stor risk var det under de tre första graviditetsmånaderna. Barn som utsatts för rök efter födseln drabbades oftare av allergier än barn från rökfria hem. Starkast var kopplingen mellan passiv rökning och kattallergi där risken var fördubblad. Enbart föräldrarnas rökning i hemmet beräknas medföra 500 fall av småbarnsastma per år.

Rökarhem skadar barn

Passiv rökning ger två till fyra gånger större risk för långvariga infektioner i mellanörat. Vid det här tillståndet är det undertryck i mellanörat, och barnet hör dåligt. En annan följd av passiv rökning kan vara ”polyper” i övre luftvägarna, vilket även plågar många små barn med öronproblem. Barn som behöver opereras för ”polyper” kommer tre till fyra gånger oftare från ”rökarhem”.

Rök påverkar luftvägarna

Barn från ”rökarhem” har dubbelt så ofta infektioner i de övre luftvägarna som barn från hem där man inte röker. Detta gäller i synnerhet spädbarn och småbarn, som inte kan flytta sig från de vuxnas rök. De riskerar både att få lättare infektioner som förkylning och allvarligare tillstånd som lunginflammation. Cirka en tredjedel av de barn som har haft astmatisk bronkit under de första levnadsåren utvecklar senare astma. Dessutom visar några – men inte alla – undersökningar, att barn i ”rökarhem” har större risk att utveckla allergi mot bland annat pälsdjur (hund och katt) och dammkvalster. De här allergierna orsakar sjukdomar som astma, allergisk ögoninflammation och allergisk näsirritation, som visar sig som rinnsnuva och täppt näsa.

Passiv rökning leder även till en ökad risk för kronisk astma. I gengäld hjälper det om personen inte längre utsätts för passiv rökning. Det minskar såväl symptomen som medicinbehovet och ibland händer det rentav att astman försvinner. Det är även sannolikt att tobaksrök påverkar immunförsvaret – inte bara i luftvägarnas slemhinnor utan i hela organismen.

Nikotin i bröstmjölken

Det finns mer än 4000 olika kemiska föreningar i tobaksrök. Ett av ämnena är nikotin, som är orsaken till det fysiska beroendet av tobak. När en ammande mor röker utskiljs stora mängder nikotin i bröstmjölken. Spädbarn som ammas av rökande mödrar har lika höga koncentrationer av nikotin i blodet som modern. Nikotin kan i sig självt medföra en ökad slemutsöndring från körtlarna i luftvägarna.

Rökpolitik för de vuxna

En viktig sak man kan göra för sitt barn är att skapa en rökfri miljö. Vinsten blir att barnet slipper en rad sjukdomar och många sjukdagar som belastar både barn och föräldrar. Det allra bästa vore om föräldrar, far- och morföräldrar och lärare, som alla är viktiga förebilder för barn inte alls rökte där barn vistas. Om man inte kan sluta röka är det viktigt att man inför och upprätthåller rökregler där barn vistas, framför allt i hemmen. Här är det viktigaste att de små

barn som inte kan flytta sig undan röken, får frisk och rökfri luft. Därför bör man bara röka utomhus, eller där barnen inte uppehåller sig.

Alkohol och droger

Som förälder behöver du vara medveten om hur alkohol, droger och vissa läkemedel kan påverka koncentrationsförmågan, beteendet och omdömet. Och hur det i sin tur påverkar hur du tar hand om och samspekar med ett barn.

Vill du vara helt säker på att barnet inte får i sig alkohol bör du avstå under amningsperioden. Men enligt nuvarande forskning innebär det inga medicinska risker för barnet om du dricker måttliga mängder alkohol när du ammar. Med det menas ett till två glas vin eller motsvarande, en till två gånger i veckan

För många barn innebär ett missbruk i familjen att:

- Barnet får uppleva negativa personlighetsförändringar hos sin förälder när denna är påverkad. Det kan handla om att föräldern blir aggressiv, låter konstig på rösten eller tappar omdömet och gör saker som aldrig skulle hända när föräldern är nykter.
- Det förekommer mycket lögn i familjen. Missbruket ska döljas för andra. Barnet kan känna sig tvunget att ljuga för att skydda sin mamma eller pappa.
- Barnet får ta på sig för mycket ansvar, till exempel om man är äldst av syskonen får hjälpa sina småsyskon med det som en påverkad förälder inte sköter om. Att leka och läsa läxor får man inte tid med.
- En ökad risk för att det blir mycket bråk och konflikter i familjen. En berusad förälder kan reagera starkt och bli arg över saker som i vanliga fall inte väcker någon ilska. För ett barn blir hemmet inte en trygg plats att vara på när man inte vet vad som kan hända.

Informationen ovan är hämtad från följande sidor

1177 Vårdguiden. (24 februari 2015). Hämtad 26 februari 2015 från: <http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Barn-och-foraldrar/Mat-somn-och-praktisk-rad/De-forsta-manaderna/Barnets-forsta-manader—att-skydda-barnet/>

Netdoktor.se. (19 november 2004). Hämtad 26 februari 2015 från: <http://www.netdoktor.se/barn/artiklar/passiv-rokning-skadar-barn/>

BRIS. Hämtad 26 februari 2015 från: <http://www.barnperspektivet.se/teman/speciell-familjesituation/missbruk-i-familjen>

Astma och allergiförbundet. (23 februari 2015). Hämtad 26 februari 2015 från: <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2004/2004-110-7>