

## Tupakoinnin aloittamisen ehkäisy kuuluu aikuisille

Tupakkakokeiluihin liittyy uteliaisuutta ja jännitystä. Miltä tupakka maistuu? Millainen olo siitä tulee? Saako sillä kavereita? Kiinnostus kuitenkin hiipuu nopeasti, usein jo peruskoulun päättämiseen mennessä.

Kokeilut huomaa usein lapsen vaatteiden ja hiusten hajusta. Tupakoivalta vanhemmalta häviää savukkeita. Lapsen käyttäytyminen tai kaveripiiri saattaa muuttua. Koulumenestys voi heiketä. Hyvin varhain aloitettuun tupakointiin liittyy usein myös muiden päihteiden kokeilu.

Aikuisena sinun on tärkeää pitää nollatoleranssi tupakkakokeiluihin. Se auttaa lastasi ohittamaan houkutukset ja vastustamaan sosiaalista painetta. Enemmistö nuorista on itse sitä mieltä, ettei vanhempien pitäisi antaa lastensa tupakoida.

Tupakoimattomuuteen voidaan asettaa yhdessä tavoitteita. Konkreettiset ja saavutettavat tavoitteet tukevat lapsen itsetunnon ja itsesääätelykyvyn kehittymistä. Tavoitteiden saavuttamisesta voidaan myös sopia palkintoja, esimerkiksi harrastusvälineen hankinta. Raha on harvoin mielekäs palkinto.



Tästä esitteestä löydät keinoja lapsesi tupakoimattomuuden tukemiseen sekä tietoa savuttoman kodin merkityksestä ja tupakoinnin lopettamisesta.

Sivuilla [www.vanhempainnetti.fi](http://www.vanhempainnetti.fi) saat käytännöllisiä vinkkejä tupakoinnin puheeksi ottamiseen lapsesi kanssa.

Jos tupakoit, terveydenhoitaja, lääkäri ja apteekin henkilökunta auttavat sinua tupakoinnin lopettamisessa.

**Maksuton Stumppi-neuvontapuhelin 0800 148 484 palvelee arkisin klo 13–18.**

Sivuilla [www.tupakkainfo.fi](http://www.tupakkainfo.fi) voit tutustua eri toimijoiden tukipalveluihin tupakoinnin lopettamiseksi.

**Kiitos, kun huolehdit lapsesi savuttomasta ympäristöstä!**



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

Yhteistyössä:

 **Hengitysliitto**

**Suomen ASH**   
FINLAND'S ASH - Action on Smoking and Health

  
SOSIAALI- JA  
TERVEYSMINISTERIÖ

# Savuton koti lapsen terveyden tukena



[www.vanhempainnetti.fi](http://www.vanhempainnetti.fi)

[www.thl.fi/tupakka](http://www.thl.fi/tupakka)

SUOJAA LASTASI TUPAKALTA

# Miten suojata lasta tupakalta?



**Turvaa lapsellesi puhdas hengitysilma.** Huolehdi, ettei lapsesi altistu tupakansavulle kotona, isovanhemmilla tai muissa elinympäristöissään. Jos tupakoit itse, hae tukea tupakoinnin lopettamiseen.

**Pysy lujana se lyhyt aika, kun tupakointi on lapsista kiinnostavaa ja jännittävää.** Älä osta tai anna alaikäisille tupakkatuotteita. Älä hyväksy lapsesi tai hänen kavereidensa tupakkakokeiluja.

**Keskustele avoimesti tupakoinnista lapsesi kanssa.** Kannusta ja rohkaise häntä tupakoimattomuuteen. Voitte yhdessä asettaa tavoitteita savuttomuuteen. Vinkkejä keskusteluun löydät osoitteesta [www.vanhempainnetti.fi](http://www.vanhempainnetti.fi).

**Jos lapsesi kuitenkin kokeilee tupakkaa, viestitä että rakastat häntä siitä huolimatta, mutta et hyväksy hänen tupakointiaan.** Sopikaa, miten kokeilujen toistuminen estetään. Jos lapsesi on ehtinyt tupakoida jo pidempään, tarjoa hänelle tukeasi lopettamiseen.

**Varmista, että lapsesi koulussa pidetään kiinni tupakointikielloista.** Kiinnostus tupakkaan herää yleensä yläkouluiässä. Vanhempainilloissa sovitaan yhteiset pelisäännöt, miten toimitaan, jos lapsi jää koulussa kiinni tupakoinnista.

Tupakoinnin lopettaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Erityisen tärkeää se on raskausaikana. Valtaosa lopettajista hyötyy läheisiltä ja tupakasta vieroituksen ammattilaisilta saadusta tuesta.

## Vanhempien tupakointi huolestuttaa lasta

Valtaosa lapsista toivoo tupakoivan äidin tai isän lopettavan. Tupakoinnin savua ja hajua pidetään häiritseväinä.

Vanhempien tupakointi aiheuttaa lapselle turhaa huolta ja pelkoa – mitä jos oma äiti tai isä sairastuu tupakoinnin takia? Vaikuttaako äidin tai isän tupakointi omaan terveyteeni?



## Savuton koti suojaa kehitystä

Tupakointi heikentää hedelmällisyyttä sekä naisilla että miehillä. Paras hetki tupakoinnin lopettamiselle onkin jo silloin, kun perheellisyydestä vasta suunnitellaan. Myös tulevan isän tupakoimattomuus on tärkeää.

Äidin hengittämä tupakansavu sisältää hääkää, joka aiheuttaa sikiölle hapenpuutteen. Nikotiini kiihdyttää sikiön sydämen sykettä ja vähentää hengitysliikkeitä. Sikiöaikainen altistus tupakansavulle moninkertaistaa kätkytkuoleman riskin.

Tupakointi kodin sisätiloissa ja autossa tuo lapsen hengitysilmaan hyvin haitallisen määrän vaarallisia pienhiukkasia. Vaarat eivät poistu ikkunan avaamisella tai ilmastoinnilla.

Tupakansavulle altistuneilla lapsilla on muita useammin oppimisvaikeuksia, uni- ja keskittymishäiriöitä sekä yliviikkautta. Heillä on myös toistuvia hengitystieinfektioita, korvatulehduksia, astmaa ja allergiaa.

## Lopettamisen hyödyt näkyvät nopeasti

Haju- ja makuaisti palautuvat jo muutamassa päivässä. Yskä ja limannousu lieviytyvät 1–2 kuukauden kuluessa. Keuhkojen toiminta paranee merkittävästi 2–3 kuukauden kuluessa. Verenpaine laskee vähitellen. Unen laatu paranee ja sen määrä kasvaa.

Raskausaikana istukan verenkierto paranee, minkä ansiosta sikiö saa elintärkeitä ravintoaineita ja hapen. Sikiö tekee kasvupyrähdysten yleensä 2–3 viikon kuluessa tupakoinnin lopettamisesta.



## Vinkkejä lopettajalle

- Kerro läheisillesi, että aiot lopettaa tupakoinnin. Kysy lisätietoa esimerkiksi terveydenhoitajalta. Tutustu muiden kokemuksiin [www.stumppi.fi](http://www.stumppi.fi)-sivuilla.
- Listaa tupakoinnin lopettamisen hyödyt omassa elämäntilanteessasi. Käy läpi tilanteet, joissa yleensä tupakoit. Suunnittele, miten toimit niissä ilman tupakkaa.
- Suunnittele, miten toimit mahdollisen repsahduksen jälkeen. Hävitä tupakat ja tupakointivälineet päivänä, jolloin lopetat. Kun kohtaan haastavan tilanteen, muistuta itseäsi, miksi halusit lopettaa.
- Raskauden ja imetyksen aikana lyhytvaikutteiset nikotiinikorvaushoidot (purukumi, imeskelytabletti) ovat turvallisempia vauvalle kuin tupakointi. Sovi niiden käytöstä ja seurannasta lääkärisi kanssa.
- Muulloin kuin raskaus- ja imetyksenaikana aikuiset usein hyötyvät tupakasta vieroitukseen tarkoitetuista reseptilääkkeistä.

### Esitteen lähteet:

Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimukset, 2006-2009.  
Perinataalitalasto 2010, Terveystieteiden tutkimuskeskus.  
Nuorten terveystapatutkimus 2009, Tampereen yliopisto.  
[www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi), Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus.  
Vierola Hannu. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja, 2010.  
Vierola Hannu, Muhonen Anne. Hapekasta odotusta, 2010.