



# Ohne Rauch ins Leben starten.

## Das sind die Vorteile für Ihr Kind:

- Stärkere Abwehrkraft gegen Krankheiten und Allergien
- Freieres Atmen, gesündere Lungen und leistungsfähigeres Gehirn
- Weniger Bauch-, Kopf- und Ohrenschmerzen
- Ruhigerer und erholsamerer Schlaf
- Frisch duftende Kleidung – frei von Giftstoffen

**Für Ihr Kind ist es das Beste, wenn Sie als Mutter und Vater nicht rauchen!**

**Jede Zigarette weniger ist ein Gewinn für Sie und Ihre Familie. Es ist nicht einfach, mit dem Rauchen aufzuhören – lassen Sie sich dabei unterstützen. Auf der Rückseite finden Sie die wichtigsten Kontakte.**

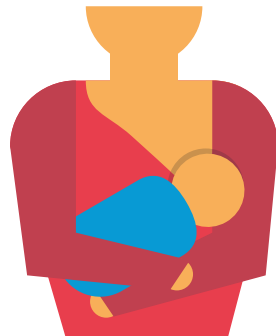
**Schaffen Sie es noch nicht, mit dem Rauchen aufzuhören, sorgen Sie unbedingt für eine rauchfreie Umgebung.**

**So schützen Sie Ihr Kind vor Passivrauchen\*:**

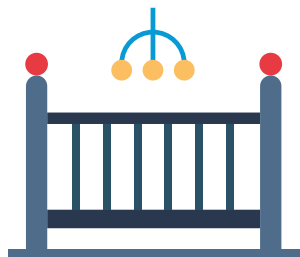


Entscheiden Sie sich für ein rauchfreies Zuhause und rauchen Sie nie in der Gegenwart Ihres Kindes. Kleinkinder nehmen 3-mal mehr Giftstoffe aus dem Zigarettenrauch auf als Erwachsene.

Stillen hat für das Kind viele Vorteile, auch bei einer Raucherin. Achten Sie auf möglichst lange Rauchpausen vor dem Stillen, damit weniger Nikotin in die Muttermilch gelangt.



\* Passivrauchen = Einatmen des Rauches der Zigaretten, die von anderen Personen in demselben Raum geraucht werden.



Nehmen Sie Ihr Kind nicht zu sich ins Bett, wenn ein Elternteil Raucherin oder Raucher ist. Damit mindern Sie das Risiko eines plötzlichen Kindstodes erheblich.

Rauchen Sie draussen und schliessen Sie Fenster und Türen, sodass der Rauch nicht in den Raum zieht und die Raumluft belastet.



Ziehen Sie eine Jacke über, welche Sie nur zum Rauchen tragen. So nimmt die darunterliegende Kleidung weniger Giftstoffe auf.

Waschen Sie Ihre Hände nach dem Rauchen gründlich mit Seife und putzen Sie Ihre Zähne oder spülen Sie mindestens Ihren Mund gründlich. So geben Sie bei anschliessendem Körperkontakt weniger Giftstoffe an Ihr Kind weiter.



Entscheiden Sie sich für ein rauchfreies Auto. So können sich keine Giftstoffe im Auto absetzen.

# Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind rauchfrei und gesund aufwachsen kann. Wir unterstützen Sie dabei!

## Informationen rund ums Thema Rauchen

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 269 99 66, E-Mail: [info@llbb.ch](mailto:info@llbb.ch), Web: [www.llbb.ch](http://www.llbb.ch)

## Rauchstoppperatung

Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik

Tel. 061 265 50 05, E-Mail: [anmeldung.medpol@usb.ch](mailto:anmeldung.medpol@usb.ch)

Kantonsspital Baselland

Tel. 061 925 23 64, E-Mail: [pneumologie.liestal@ksbl.ch](mailto:pneumologie.liestal@ksbl.ch)

## Telefonische Rauchstoppperatung

Rauchstopplinie

0848 000 181 Deutsch/Französisch/Italienisch

0848 189 189 Rumantsch

0848 183 183 Albanisch

0848 184 184 Portugiesisch

0848 185 185 Spanisch

0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch

0848 187 187 Türkisch

## Allgemeine Gesundheitsinformationen

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt, Medizinische Dienste, Abteilung Prävention

Tel. 061 267 45 20, E-Mail: [md@bs.ch](mailto:md@bs.ch), Web: [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)

Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion des Kantons Basel-Landschaft,

Amt für Gesundheit, Gesundheitsförderung

Tel. 061 522 56 14, E-Mail: [gesundheitsfoerderung@bl.ch](mailto:gesundheitsfoerderung@bl.ch),

Web: [www.gesundheitsfoerderung.bl.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.bl.ch)

## Informationen und Begleitung durch Hebammen in der Schwangerschaft, rund um die Geburt und danach

Schweizerischer Hebammenverband, Sektion Beide Basel,

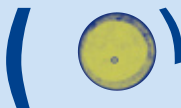
Web: [www.baslerhebamme.ch](http://www.baslerhebamme.ch)

Familystart, Helpline: 0848 622 622, tgl. 8-20 Uhr,

Hebammenvermittlung und Beratung, Web: [www.familystart.ch](http://www.familystart.ch)

Sektion Beide Basel

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spenderas



**FAMILY  
START**

— beider Basel