#quit4baby

Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

بچے کی خاطر تمباکونوشی چھوڑ دیں

میری تمباکونوشی کی وجہ سے میرے بچے کے لیے کیا خطرات ہیں؟

- حمل گرنا یا مردہ بچے کی پیدائش
- آپکا بچہ قبل از وقت (حمل کے سینتیسویں ہفتے سے پہلے) پیدا ہو سکتا ہے
- شیرخوار کی اچانک بظاہر بلاوجہ موت (SUDI یا بستر میں موت)
- پیدائش کے وقت کم وزن اور سانس کے مسائل

حمل کے دوران تمباکونوشی چھوڑ دینے کے کیا فوائد ہیں؟

- بہتر صحت اور اچھی کیفیت
- آپکی جیب میں زیادہ پیسہ
- آپکے بچے کو بہتر غذائیت ملے گی
- آپکے خون میں مضر کیمیائی مادے کم ہوں گے

مردہ بچے کی پیدائش کی اہم ترین وجوہ میں سے ایک وجہ حمل کے دوران تمباکونوشی ہے

13 7848 پر Quitline کو فون کریں یا quit.org.au دیکھیں

Quit

Stillbirth CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE

#quit4baby

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

بچے کی خاطر تمباکونوشی چھوڑ دیں

حمل کے دوران تمباکونوشی چھوڑنے کے لیے آپکو کیسے مدد مل سکتی ہے؟

اگر آپ تمباکونوشی چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہی ہیں تو آپکی مڈوائف، جی پی ڈاکٹر یا ماہر حمل و زچگی آپکی مدد کر سکتے ہیں۔ وہ یہ تجویز کریں گے:

- جن وجوہ سے آپکو تمباکونوشی کی طلب ہوتی ہے، انکا حل کرنے کے لیے ماہرانہ مشورہ (کاؤنسلنگ)
- کچھ عورتوں کے لیے تمباکونوشی چھڑانے والی مصنوعات کی ضرورت ہو سکتی ہے

حاملہ عورتوں کے لیے سب سے عام کاؤنسلنگ سروس Quitline ہے جس کے عملے کے خاص تربیت یافتہ کاؤنسلر آپکو تمباکونوشی چھوڑنے کی کوشش میں سہارا دیں گے – نہ کہ آپکو قصوروار ہونے کا احساس دلائیں گے۔ اپنی مقامی Quitline کو 13 7848 پر مفت فون کریں یا حاملہ عورتوں کے لیے بنائی گئی 'Quit for you - quit for two' ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

جلد تمباکونوشی چھوڑ دینا بہترین ہے لیکن حمل کے دوران کسی بھی وقت چھوڑنے سے آپ اور آپکے بچے کو فائدہ پہنچے گا۔

حمل کے دوران تمباکونوشی کے حوالے سے غلط تصوّرات اور حقائق

میرے حمل کے تین مہینے گزر بھی چکے ہیں۔ اب تمباکونوشی چھوڑنے کا کیا فائدہ؟

اتنی دیر کبھی بھی نہیں ہوتی کہ چھوڑنا بے فائدہ ہو۔ حمل کے دوران کسی بھی وقت تمباکونوشی چھوڑ دینے سے آپ اور آپکے بچے کے لیے نقصان کم ہو جاتا ہے۔

اگر میں تمباکونوشی کم کر دوں تو؟

محض کم کرنے سے آپ اور اور آپکے بچے کے لیے خطرات کم نہیں ہوتے۔

جب میں ذہنی دباؤ میں ہوں تو تمباکونوشی سے مجھے سکون ملتا ہے – کیا یہ میرے بچے کے لیے بہتر نہیں؟

حقیقت یہ ہے کہ تمباکونوشی کی وجہ سے آپکے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، بلڈ پریشر بڑھتا ہے اور آپکے بچے کی دھڑکن پر اثر پڑتا ہے۔ سکون حاصل کرنے کا کوئی اور طریقہ تلاش کرنا آپ دونوں کے لیے کہیں بہتر اور زیادہ محفوظ ہے۔

13 7848 پر Quitline کو فون کریں یا quit.org.au دیکھیں

Quit

Stillbirth CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE