

به خاطر نوزادتان سگرت کشیدن را ترک کنید

از سگرت کشیدن من طفلم چه آسیبی می بیند؟

- سقط جنین و مرده زایی
- ممکن است نوزاد شما زود به دنیا آید (قبل از ۷۳ هفتگی از حاملگی)
- مرگ ناگهانی و غیر قابل توجیه نوزاد (مرگ در گهواره یا SUDI)
- وزن کم در هنگام تولد و مشکلات تنفسی

فوائد ترک سگرت در هنگام حاملگی کدامند؟

- بهتر شدن صحت و جانجوری
- پول بیشتری در جیب شما می ماند
- نوزاد شما تغذیه بهتری خواهد داشت
- مواد کیمیای کمتری در جریان خون شما خواهد بود

سگرت کشیدن در
دوران حاملگی یکی
از دلایل اصلی مرده زایی
است

به Quitline شماره 13 7848 زنگ زده یا از quit.org.au دیدن نمایید.



به خاطر نوزادتان سگرت کشیدن را ترک کنید

به شما در ترک سگرت در دوران حاملگی کدام چیز کمک خواهد کرد؟



اگر در فکر ترک سگرت هستید، قابله، داکتر عمومی یا داکتر متخصص وضع حمل می توانند به شما کمک نمایند. آنها پیشنهاد خواهند کرد:

- به خدمات مشاوره مراجعه کنید تا میل شدید به سگرت کشیدن شما را چاره نمایند
- برای بعضی از زنان، ممکن است به چیزهای مخصوص ترک سگرت ضرورت باشد

رایج ترین خدمات مشاوره برای زنان حامله Quitline می باشد که کارکنان آنجا مشاورین تعلیم دیده اند که از شما در کوشش برای ترک سگرت حمایت می نمایند - به شما احساس گناه نمی بخشند. به طور رایگان با Quitline شماره 13 7848 تماس گرفته یا آپ 'Quit for you - quit for two' (ترک سگرت برای شما- ترک سگرت برای دو نفر) را دانلود کنید که مخصوص زنان حامله طراحی شده است.

هرچه زودتر ترک کنید بهتر است، ولی اگر در هر مرحله از حاملگی بتوانید از سگرت کشیدن دست بردارید به شما و نوزاد جنینی تان کمک خواهد شد.

افسانه ها و حقایق راجع به سگرت کشیدن در دوران حاملگی

من سه ماهه حامله هستم . حالا سگرت را ترک کنم چه فایده ای دارد؟
هرگز برای ترک سگرت دیر نیست. ترک سگرت در هروقت در دوران حاملگی که باشد ضرر به شما و نوزاد جنینی تان را کم می کند.

اگر تنها از تعداد سگرتی که می کشم کم کنم چی؟
کم کردن تعداد سگرت نفعی برای شما یا نوزادتان نخواهد داشت.

وقتی جگر خون هستم سگرت کشیدن مرا آرام می سازد - آیا این نوزاد جنینی من بهتر نیست؟
سگرت کشیدن ضربان قلب را تند می نماید، موجب فشار خون شده و بر روی ضربان قلب نوزاد درون رحم شما تأثیر می نماید. یافتن راهی دیگر برای آرام شدن برای هر دوی شما خیلی بهتر و امن تر خواهد بود.

به Quitline شماره 13 7848 زنگ زده یا از quit.org.au دیدن نمایید.