

# ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਲਈ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ



## ਮੇਰੇ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

- ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਸਟਿਲਬਰਥ (ਮ੍ਰਿਤਜਨਮ)
- ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦਾ ਜਨਮ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਵੇ (37 ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
- ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਣੀ ਜਿਸਦਾ ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਾ ਹੋਵੇ (SUDI ਜਾਂ ਕੌਟ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਹੋਣੀ)
- ਜਨਮ ਦੇ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

## ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

- ਬਿਹਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ
- ਤੁਹਾਡੀ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੱਧ ਪੈਸੇ
- ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਪੋਸ਼ਣ ਮਿਲੇਗਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਰਸਾਇਣ

# ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਸਟਿਲਬਰਥ (ਮ੍ਰਿਤਜਨਮ) ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ

Quitline ਨੂੰ 13 7848 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [quit.org.au](http://quit.org.au) ਤੇ ਜਾਓ



# ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਲਈ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡੋ



## ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਡਵਾਇਫ, ਜਾਂ ਪ੍ਰਸੂਤੀਆ ਮਦਦ ਸਕ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਗੇ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਟ੍ਰਿਗਰਸ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ) ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾਵਾਂ
- ਕੁੱਝ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ, ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਸਲਾਹਕਾਰੀ ਸੇਵਾ Quitline ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਲਾਹਕਾਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਣਗੇ – ਨਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣਗੇ। ਆਪਣੀ ਸਥਾਨਕ Quitline ਨੂੰ 13 7848 ਤੇ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਲਈ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਕੀਤੀ ਗਈ 'Quit for you - quit for two' ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।



**ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਮਿਲੇਗਾ।**

## ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਝੂਠੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੱਥ

**ਮੈਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਏ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਇਸਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ?**

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਕੀ ਤੇ ਸਵੇਰ ਕੀ। ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

**ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਕਰ ਦਵਾਂ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ?**

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖਤਰੇ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

**ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਕੀ ਇਹ ਮੇਰੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ?**

ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਖੋਜਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਬਿਹਤਰ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

**Quitline ਨੂੰ 13 7848 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [quit.org.au](http://quit.org.au) ਤੇ ਜਾਓ**