

Berhenti merokok demi bayi



Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Apa risikonya bagi bayi saya jika saya merokok?

- **Keguguran atau lahir mati**
- Bayi Anda mungkin lahir prematur (sebelum usia kehamilan 37 minggu)
- Kematian bayi mendadak yang tidak dapat dijelaskan, atau 'Sudden Unexplained Death of an Infant' (SUDI, atau disebut juga 'cot death')
- Berat badan lahir rendah dan bayi dapat mengalami masalah-masalah pernapasan

Apa manfaat-manfaat berhenti merokok saat hamil?

- Kesehatan dan kenyamanan tubuh meningkat
- Ada lebih banyak uang untuk ditabung
- Bayi Anda akan mendapat makanan yang lebih baik
- Lebih sedikit bahan kimia berbahaya dalam aliran darah Anda

Merokok ketika hamil adalah salah satu penyebab utama bayi lahir mati

Hubungi Quitline pada nomor 13 7848 atau kunjungi quit.org.au

Berhenti merokok demi bayi



WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

Siapa yang bisa membantu Anda berhenti merokok saat hamil?

Bidan, dokter umum, atau dokter kandungan dapat membantu jika Anda berniat untuk berhenti merokok. Mereka akan menyarankan:

- Layanan konseling untuk membantu mengatasi hal-hal yang memicu Anda untuk merokok
- Produk-produk yang dapat membantu untuk berhenti merokok mungkin akan diperlukan sebagian wanita

Layanan konseling yang paling umum untuk wanita hamil adalah Quitline, yang dikelola oleh konselor terlatih untuk mendukung Anda dalam berhenti merokok tanpa membuat Anda merasa bersalah. Hubungi Quitline di daerah Anda secara gratis pada nomor 13 7848 atau unduhlah (download) aplikasi 'Quit for you - quit for two' ('Berhenti untuk Anda - berhenti untuk berdua') yang dibuat untuk wanita hamil.



Berhenti lebih awal adalah yang terbaik, tetapi berhenti kapan saja selama masa kehamilan akan menguntungkan Anda dan bayi Anda.

Mitos dan fakta tentang merokok waktu hamil

Saya sudah hamil tiga bulan. Apa gunanya berhenti sekarang?

Tidak ada kata terlambat untuk berhenti. Berhenti kapan saja selama kehamilan mengurangi bahaya bagi Anda dan bayi Anda.

Bagaimana kalau saya mengurangi merokok saja?

Mengurangi merokok tidak mengurangi risiko bagi bayi Anda atau Anda.

Merokok membuat saya rileks ketika saya stres - bukankah itu lebih baik untuk bayi saya?

Merokok sebenarnya mempercepat detak jantung Anda, meningkatkan tekanan darah Anda dan mempengaruhi detak jantung bayi Anda. Memakai cara lain untuk rileks jauh lebih baik dan lebih aman bagi Anda dan bayi Anda.

Hubungi Quitline pada nomor 13 7848 atau kunjungi quit.org.au