

शिशु के लिए धूम्रपान का त्याग करें



मेरे धूम्रपान करने से मेरे शिशु को क्या खतरे हैं?

- गर्भपात या मृतजन्म
- हो सकता है कि आपके शिशु का जन्म निर्धारित समय से पहले हो (37 सप्ताह की गर्भावधि से पहले)
- शिशु के अचानक मृत्यु जिसका कारण स्पष्ट न हो (SUDI या कौट में मृत्यु)
- जन्म के समय कम भार और सांस लेने में समस्याएँ

जब आप गर्भवती हों तो धूम्रपान त्यागने के क्या लाभ होते हैं?

- बेहतर स्वास्थ्य एवं कल्याण
- आपकी जेब में और अधिक पैसे
- आपके शिशु को बेहतर पोषण मिलेगा
- आपके रक्तप्रवाह में कम नुकसानदायक रासायनिक-पदार्थ

गर्भावस्था में
धूम्रपान करना मृतजन्म
के मुख्य कारणों में से
एक कारण है

Quitline को 13 7848 पर फोन करें या quit.org.au पर जाएँ

शिशु के लिए धूम्रपान का त्याग करें

गर्भावस्था में क्या करने से आपको धूम्रपान त्याग करने में मदद मिल सकती है?

यदि आप धूम्रपान त्याग करने के बारे में सोच रही हैं तो आपकी मिडवाइफ, GP या ऑब्स्टेट्रिशियन सहायता कर सकते हैं। वे निम्नलिखित सलाह देंगे:

- आपके ट्रिगर्स (जिन कारणों से आप धूम्रपान करती हैं उन) पर ध्यान देने में सहायता करने के लिए परामर्शी सेवाएँ
- कुछ महिलाओं के लिए, धूम्रपान त्याग करने के उत्पादों की ज़रूरत हो सकती है

गर्भवती महिलाओं के लिए सबसे सामान्य परामर्शी सेवा Quitline है, जिसमें विशेष तौर पर प्रशिक्षित सलाहकार काम करते हैं जो धूम्रपान का त्याग करने में आपका समर्थन करेंगे – न कि आपको कसूरवार महसूस करवाएँगे। अपनी स्थानीय Quitline को 13 7848 पर निःशुल्क फोन करें या गर्भवती महिलाओं के लिए डिज़ाइन की गई 'Quit for you - quit for two' एप डाउनलोड करें।



शुरु में ही धूम्रपान का त्याग करना सबसे अच्छा रहता है, परन्तु अपनी गर्भावस्था में किसी भी समय इसका त्याग करने से आपके और आपके शिशु को लाभ मिलेगा।

गर्भावस्था में धूम्रपान करने को लेकर झूठी धारणाएँ और तथ्य

मुझे गर्भवती हुए तीन महीने हो चुके हैं। अब इसे छोड़ने का क्या फायदा है?

धूम्रपान त्यागने में देर क्या सबेर क्या। गर्भावस्था के दौरान किसी भी समय धूम्रपान त्यागने से आपको और आपके शिशु को होने वाला नुकसान कम होता है।

यदि मैं धूम्रपान करना कम कर दूँ तो इसके बारे में क्या विचार है?

धूम्रपान करना कम करने से आपके शिशु या आपके लिए खतरे कम नहीं होते हैं।

जब मैं तनावग्रस्त होती हूँ तो धूम्रपान करने से मैं आराम महसूस करती हूँ – क्या यह मेरे शिशु के लिए बेहतर नहीं है?

धूम्रपान करने से असल में आपके दिल की धड़कन तेज़ होती है, आपका रक्तचाप बढ़ता है और इससे आपके शिशु की दिल की धड़कन प्रभावित होती है। आराम महसूस करने का अन्य तरीका खोजना आप दोनों के लिए कहीं बेहतर और सुरक्षित है।

Quitline को 13 7848 पर फोन करें या quit.org.au पर जाएँ