

# बच्चाको लागि धूम्रपान त्यागुस्



## मैले धूम्रपान गर्दा मेरो बच्चालाई के जोखिम हुन्छ?

- बच्चा तुहिने वा मृत जन्मने
- तपाईंको बच्चा समयअगावै जन्मन सक्छ (गर्वाधान पछिको ३७ हप्ता अगावै)
- बच्चाको अकस्मात बिना कारण मृत्यु (SUDI वा पेटमै मृत्यु)
- जन्मदा कम वजन तथा श्वासप्रश्वास समस्या

## गर्भावस्थामा धूम्रपान छोड्नुको फाइदाहरु के छन्?

- स्वास्थ्य तथा समग्र स्वस्थता सुध्रिने
- तपाईंको धेरै पैसा बचत हुने
- तपाईंको बच्चाले राम्रो पोषण प्राप्त गर्नेछ
- तपाईंको रगतमा हानिकारक रसायनहरु कम हुने

**गर्भावस्थामा  
धूम्रपान गर्नु मृत बच्चा  
जन्मनुको एक मुख्य  
कारण हो**

Quitline लाई 13 7848 मा फोन गर्नुहोस् वा हेर्नुहोस् [quit.org.au](http://quit.org.au)

# बच्चाको लागि धूम्रपान त्यागुस्

## गर्भावस्थामा धूम्रपान छोड्न तपाईंलाई के ले मद्दत गर्न सक्छ?

यदि तपाईं धूम्रपान छोड्ने विचारमा हुनुहुन्छन् भने तपाईंको सुडेनी (मिडवाइफ), चिकित्सक वा प्रसूति विशेषज्ञले तपाईंलाई मद्दत गर्न सक्छन्। उहाँहरूले स्वस्थता निम्न सल्लाह दिनेछन्:

- तपाईंको तलतललाई कम गर्न र छुटाउन मद्दत गर्नका लागि परामर्श सेवा
- केही महिलाहरूका लागि धूम्रपान छोड्न मद्दत गर्ने उत्पादनहरूको आवश्यकता पर्न सक्छ

गर्भवती महिलाका लागि सबैभन्दा सामान्य परामर्श सेवा क्वीटलाइन (Quitline) हो। यहाँ विशेषरूपमा तालिमप्राप्त परामर्शदाता कर्मचारी हुन्छन् जसले तपाईंलाई धूम्रपान त्याग्नका लागि सहायता गर्नेछन् - तपाईंलाई हीनताबोध गराउन होइन। स्थानीय Quitline लाई निःशुल्करूपमा 13 7848 मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा 'तपाईंको लागि छोड्नुहोस् - दुईजनाको लागि छोड्नुहोस्' ('Quit for you - quit for two') नामको गर्भवती महिलाको लागि बनाइएको एप डाउनलोड गर्नुहोस्।



**चाँडै छोड्नु उत्तम हुन्छ, तर गर्भावस्थाको कुनै पनि समयमा छोड्नु तपाईं तथा तपाईंको बच्चाका लागि लाभदायी हुनेछ।**

## गर्भावस्थामा धूम्रपान छोड्नेबारेमा कथ्य तथा तथ्यहरू

**म तीन महिनाको गर्भवती भइसकेँ। अहिले छोड्नुको के अर्थ?**

धूम्रपान छोड्नुका लागि कहिले पनि धेरै ढिला हुँदैन। गर्भावस्थामा धूम्रपान कुनै पनि बेलामा छोड्नाले तपाईं तथा तपाईंको बच्चाका लागि जोखिम न्यूनीकरण गर्छ।

**मैले कम मात्र गरे के हुन्छ?**

धूम्रपान कम गर्नले तपाईं वा तपाईंको बच्चाकाथिको जोखिमलाई कम गर्दैन।

**जब म तनावमा हुन्छु धूम्रपानले मलाई आनन्द दिन्छ - के यो मेरो बच्चाको लागि राम्रो होइन?**

धूम्रपानले वास्तवमा तपाईंको मुटुको गतिलाई बढाउँछ, तपाईंको रक्तचापलाई वृद्धि गर्छ र तपाईंको बच्चाको मुटुको चाललाई बढाउँछ। तपाईंहरू दुवैका लागि अर्को तरिकाको आनन्दको उपाय खोज्नु धेरै उत्तम तथा सुरक्षित हुन्छ।

**Quitline लाई 13 7848 मा फोन गर्नुहोस् वा हेर्नुहोस् [quit.org.au](http://quit.org.au)**