

# গর্ভাবস্থায় ধূমপান ত্যাগ করুন



গর্ভকালীন সময়ে ধূমপানের কারণে গর্ভের সন্তান  
কি ধরনের ঝুঁকির সম্মুখীন হতে পারে?

- অকালে গর্ভপাত বা মৃতসন্তান প্রসব হতে পারে
- আপনার শিশুর নির্ধারিত সময়ের পূর্বে জন্ম হতে পারে  
(৩৭ সপ্তাহের পূর্বে)
- হঠাৎ কোন কারণ ছাড়া শিশুর মৃত্যু হয় (এস ইউ ডি আই অথবা  
খাটে মৃত্যু হয়)
- কম ওজন সম্পন্ন শিশুর জন্ম হয় এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা হয়

গর্ভকালীন সময়ে ধূমপান ত্যাগ করলে কি  
ধরনের উপকার পাওয়া যায়?

- স্বাস্থ্যের ও মানসিক উন্নতির প্রসার ঘটে
- অধিক অর্থের সঞ্চয় হয়
- শিশু অধিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হবে
- রক্তে ক্ষতিকারক রাসায়নিক বস্তুর পরিমাণ কমে যাবে

মৃতসন্তান প্রসব  
করার প্রধান কারণসমূহের  
মধ্যে গর্ভকালীন সময়ে  
ধূমপান করা অন্যতম

কুইটলাইনে 13 7848 নম্বরে ফোন করুন অথবা তাদের ওয়েব সাইট [quit.org.au](http://quit.org.au) দেখুন

# গর্ভাবস্থায় ধূমপান ত্যাগ করুন

## গর্ভকালীন সময়ে ধূমপান ত্যাগে কি আপনাকে সাহায্য করতে পারে?

যদি আপনি গর্ভকালীন সময়ে ধূমপান ত্যাগের কথা চিন্তা করে থাকেন, তাহলে আপনার ধাত্রী, জিপি অথবা ধাত্রীবিদ্যাশিষ্য আপনাকে সাহায্য করতে পারবে। তারা আপনাকে উপদেশ দিবেঃ

- যে কারনগুলো ধূমপানের প্রতি উদ্দীপনা সৃষ্টি করে সেইগুলোর উপর ভিত্তি করে পরামর্শ গ্রহণ করা
- অনেক গর্ভবতী মায়েরদের ধূমপান পরিহার করার জন্য সহায়ক বিভিন্ন দ্রব্যাদি ব্যবহার করার প্রয়োজন হতে পারে

গর্ভবতী মায়েরদের জন্য সবচেয়ে সহজলভ্য পরামর্শ গ্রহণের পরিষেবা হল কুইটলাইন, যেখানে বিশেষ প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত পরামর্শদাতাগণ আপনাকে ধূমপান ত্যাগ করতে সাহায্য করবে যা মায়েরদের মধ্যে অপরাধ বোধ সৃষ্টি করতে দিবে না। আপনার স্থানীয় কুইটলাইনে ১৩ ৭৮ ৪৮ নম্বরে বিনামূল্যে ফোন করুন অথবা গর্ভবতী মহিলাদের জন্য তৈরিকৃত 'কুইট ফর ইউ - কুইট ফর টু' নামক এপস ডাউনলোড করে নিন।



গর্ভাবস্থার শুরুতে ধূমপান ত্যাগ করতে পারা হল সবচেয়ে ভাল, কিন্তু গর্ভকালীন অবস্থায় যে কোন সময়ে ত্যাগ করলে মায়ের এবং গর্ভের সন্তানের জন্য সুফল বয়ে আনে।

## গর্ভকালীন সময়ে ধূমপান জনিত কিছু ভ্রান্ত ধারণা এবং প্রকৃত অবস্থা

**আমি ইতিমধ্যেই তিন মাসের গর্ভবতী। এখন আর বন্ধ করে কি হবে?**

ধূমপান ত্যাগ করার ক্ষেত্রে দেরি বলতে কিছু নেই। গর্ভকালীন অবস্থায় যে কোন সময়ে ধূমপান ত্যাগ করলে মায়ের এবং গর্ভের সন্তানের ক্ষতির মাত্রা কমে যায়।

**ধূমপানের মাত্রা কমিয়ে দিলে কেমন হবে?**

ধূমপানের মাত্রা কমিয়ে দিলে মায়ের এবং গর্ভের সন্তানের উপর ঝুঁকির মাত্রা কিন্তু কমবে না।

**যখন আমি চাপের মধ্যে থাকি তখন ধূমপান আমাকে প্রশান্তি দেয় - এটা কি আমার গর্ভের সন্তানের জন্য ভাল নয়?**

ধূমপান আপনার হৃদস্পন্দনের গতি বাড়িয়ে দেয়, এছাড়াও আপনার রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয় এবং আপনার গর্ভের সন্তানের হৃদস্পন্দনের উপর প্রভাব ফেলে। প্রশান্তির জন্য অন্য কোনও উপায় সন্ধান করা উত্তম যা উভয়ের জন্য নিরাপদ।

কুইটলাইনে 13 7848 নম্বরে ফোন করুন অথবা তাদের ওয়েব সাইট [quit.org.au](http://quit.org.au) দেখুন