

أقلعي عن التدخين من أجل الطفل



ما هي المخاطر التي تهدد طفلي جراء تدخيني؟

- الإجهاض أو ولادة طفل ميت
- قد يولد طفلك قبل أوانه (قبل ٣٧ أسبوع من الحمل)
- الموت المفاجئ الغامض للطفل (SUDI أو موت الطفل في السرير)
- الوزن المنخفض عند الولادة والمصاعب التنفسية

ما هي فوائد الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل؟

- تحسُن في الصحة والأوضاع عمومًا
- سيحصل طفلك على تغذية أفضل
- كمية أقل من المواد الكيميائية الضارة في دورتك الدموية
- المزيد من النقود في جيبك

إن التدخين أثناء الحمل أحد الأسباب الرئيسية لولادة طفل ميت

خينبتلا عن لإقلا طخلصبتا Quitline أو زور مقرلا عله ي quit.org.au



أقلعي عن التدخين من أجل الطفل

ما الذي يساعدك للإقلاع عن التدخين أثناء الحمل؟



يمكن لقابلة التوليد أو لطبيبك العائلي أو أخصائي التوليد مساعدتك إذا كنتِ تفكرين بالإقلاع عن التدخين. وقد يقترحوا عليك:

- خدمات الإستشارة والإرشاد للمساعدة في التعامل مع محفزاتك للتدخين
- قد تحتاج بعض النساء إلى استعمال منتجات الإقلاع عن التدخين

إن خدمة الإستشارة والإرشاد الأكثر شيوعاً للنساء الحوامل هي خدمة Quitline التي يعمل فيها مستشارون تم تدريبهم خصيصاً والذين سيقدمون الدعم والمساعدة لك في محاولتك الإقلاع عن التدخين وليس ليجعلوك تشعرين بالذنب. إتصلي بخط الإقلاع عن التدخين Quitline مجاناً على الرقم ٨٤٨٧ ٣١ أو قومي بتنزيل التطبيق «for you - quit for two» الذي صُمم خصيصاً للنساء الحوامل.

إن الإقلاع في مرحلة مبكرة هو الأفضل، لكن الإقلاع في أي وقت خلال حملك سيعود بالفائدة عليك وعلى طفلك.

بعض الخرافات والحقائق حول التدخين أثناء الحمل.

إنني في الشهر الثالث من الحمل، ما هي الفائدة من التوقف الآن؟

ليس هناك من وقت محدد إطلاقاً للإقلاع عن التدخين. فالإقلاع في أي وقت أثناء الحمل يخفف من الضرر عليك وعلى طفلك.

ماذا لو إنني خفضت كمية ما أدخنه؟

إن تخفيض كمية ما تدخينين لا يخفف من الأخطار المحتملة على طفلك أو عليك.

التدخين يساعدني على الإسترخاء عندما أكون متوترة، أليس هذا أفضل من أجل طفلي؟

إن التدخين يُسبب في تسريع ضربات قلبك ويزيد من ضغط الدم ويؤثر على نبضات قلب طفلك. إن إيجاد طريقة أخرى للإسترخاء سيكون أفضل بكثير وأكثر سلامة لك ولطفلك.

(خين يتلا عن ع لإقلا طخلصي بتQuitline أو زور مقرلا عه ي) quit.org.au