

உங்கள் குழந்தைக்காகப்
புகைப்பழக்கத்தினை விடுங்கள்



**Safer
Baby**

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

என்னுடைய புகைப் பழக்கத்தினால் என் குழந்தைக்கு ஏற்படும் ஆபத்துகள் யாவை?

- கருச்சிதைவு அல்லது இறந்து பிறக்கும் குழந்தை
- பிறக்க வேண்டிய காலத்திற்கு முன்பே உங்களுடைய குழந்தை பிறந்துவிடக்கூடும் (37 வார கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்பாகவே)
- 'காரணமற்ற திடீர் சிசு மரணம்' (Sudden Unexplained Death of an Infant (SUDI or cot death (SUDI அல்லது 'கட்டில் மரணம்'))
- குறைந்த எடைப் பிரசவம் மற்றும் சுவாசப் பிரச்சினைகள்

கர்ப்ப காலத்தில் புகைப் பழக்கத்தினை விடுவதனால் கிடைக்கும் பலன்கள் யாவை?

- முன்னேறிய உடல் நலம் மற்றும் சுகாதாரம்
- உங்கள் பையில் அதிகப் பணம்
- உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் அதிகிறந்த போஷாக்கு
- உங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் தீங்கிழைக்கும் இரசாயன வஸ்துக்கள் குறையும்

கர்ப்பகாலத்தில்
புகைப்பதானது குழந்தை
செத்துப் பிறப்பதற்கான
பிரதானக் காரணங்களில்
ஒன்று

'கவிட்லைன்' (Quitline) -ஐ 13 7848 -இல் அழையுங்கள் அல்லது
quit.org.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்காகப் புகைப்பழக்கத்தினை விடுங்கள்



கர்ப்பகாலத்தில் புகைப்பழக்கத்தினை விடுவதற்கு உங்களுக்கு உதவக்கூடியது யாது?

புகைப் பழக்கத்தினை விடும் எண்ணத்தில் நீங்கள் இருந்தால், உங்களுடைய மருத்துவச்சி, ஜி.பி அல்லது குழந்தை மருத்துவரால் உங்களுக்கு உதவ இயலக்கூடும். பின்வரும் சேவைகளை அவர்கள் உங்களுக்குப் பரிந்துரைப்பர்:

- புகைக்கத் தூண்டும் காரணிகளைக் கையாள்வது குறித்து உங்களுக்கு உதவும் அறிவுரையாலோசனை சேவைகள்
- புகைப் பழக்கத்தினை விட்டொழிக்க உதவும் உற்பத்திப்பொருட்கள் சில பெண்களுக்குத் தேவைப்படக்கூடும்

'க்விட்லைன்' என்பது கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கான மிகப் பொதுவான சேவையாகும். புகைப் பழக்கத்தை விடும் முயற்சியில் உங்களுக்கு உதவும் விசேடப் பயிற்சி பெற்ற அறிவுரையாலோசகர்கள் இச் சேவையில் பணியாற்றுகின்றனர் - உங்களுக்குக் குற்ற உணர்வு ஏதையும் ஏற்படுத்தாத விதத்தில் இவர்கள் செயலாற்றுவர். 13 7848-இல் உங்களுடைய உள்ளூர் 'க்விட்லைன்' சேவையை இலவசமாக அழையுங்கள், அல்லது கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்காகத் உருவாக்கப்பட்டுள்ள 'உங்களுக்காகவும் உங்கள் குழந்தைக்காகவும்' புகைப்பழக்கத்தினை விடுங்கள் ('Quit for you - quit for two') எனும் மின்னாக்கப் பயன்பாடு (app)-ஐ இறக்கம் செய்யுங்கள்.



ஆரம்ப நிலையிலேயே புகைப்பழக்கத்தினை விடுவது சாலச் சிறந்தது, ஆயினும் கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்தில் எச்சமயத்தில் விட்டாலும் அது உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் நலம் பயக்கும்.

கர்ப்பகாலத்தில் புகைப்பதைப் பற்றிய கதைகளும் உண்மைகளும்

நான் ஏற்கனவே மூன்று மாதம் கர்ப்பமாக இருக்கிறேன். இப்போது நிறுத்துவதில் என்ன பயன்?

புகைப்பழக்கத்தினை எப்போது விட்டாலும் அது தாமதம் அல்ல. கர்ப்பகாலத்தில் எச்சமயத்திலும் புகைப்பதை விடுவதால் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஏற்படும் தீங்குகள் குறைகிறது.

சிகரெட்டுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்தல் மட்டும் போதாதா?

எண்ணிக்கையைக் குறைப்பது உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஏற்படும் தீங்குகளைக் குறைக்காது.

புகைப்பதால் என் மன அழுத்தம் குறைகிறது - அது என் குழந்தைக்கு நல்லதுதானே?

புகைப்பதால் உண்மையில் உங்களுடைய இதயத் துடிப்பும் இரத்த அழுத்தமும் அதிகரிக்கிறது, மற்றும் அதனால் உங்களுடைய குழந்தையின் இதயத் துடிப்பு பாதிக்கப்படுகிறது. மன ஆறுதலுக்கு வேறொரு வழியைக் கண்டறிவது உங்கள் இருவருக்குமே மிகவும் நல்லது மற்றும் பாதுகாப்பானது.

'க்விட்லைன்' (Quitline) -ஐ 13 7848 -இல் அழையுங்கள் அல்லது quit.org.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.