ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ

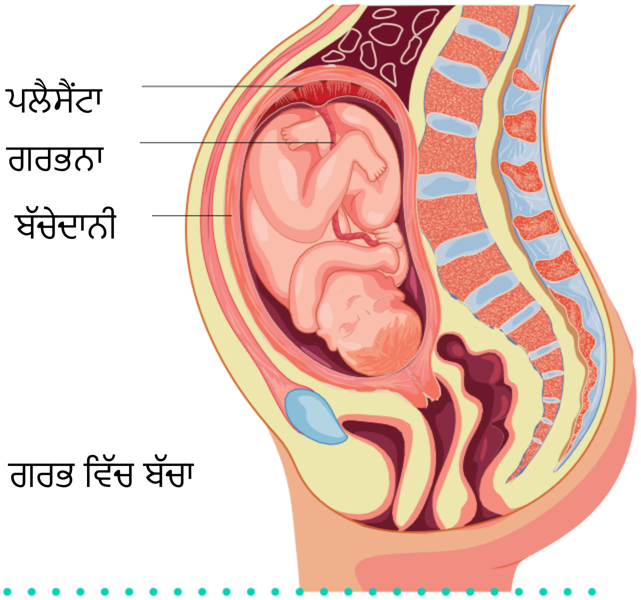
ਕੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿਗਰਟਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੇ।

ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। **ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋਵੋ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਅਤੇ** ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਅੱਜ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ!

ਕੀ ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਨਹੀਂ। **ਈ-ਸਿਗਰੇਟ ਦੇ ਭਾਫ਼ ਵਿੱਚ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸਸ਼ੀਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।**



ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਵੇਪਿੰਗ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ:

- ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ, ਜੋ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਗਰਭਪਾਤ ਜਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣਾਂ
- ਸਮੇਂ-ਪੂਰਵ ਜਨਮ (ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਦੇ 37 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)
- ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋਣ (40 ਹਫ਼ਤੇ) 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇ ਸਨ।

ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੁਫਤ ਛੱਡੋ ਸਹਾਇਤਾ:

- www.smokefree.gov 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕ: ਮਦਦਗਾਰ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਲਈ, MOM ਨੂੰ 222888 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ
- ਲਿਵ ਐਪ, ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਐਪ
- 34191 'ਤੇ READY ਲਿਖੋ
- equitnow.com ਵਿੱਚ ਲੌਗ ਇਨ ਕਰੋ

QUIT NOW INDIANA
1.800.Quit.Now