Kuvuta sigara/mvuke wakati wa ujauzito

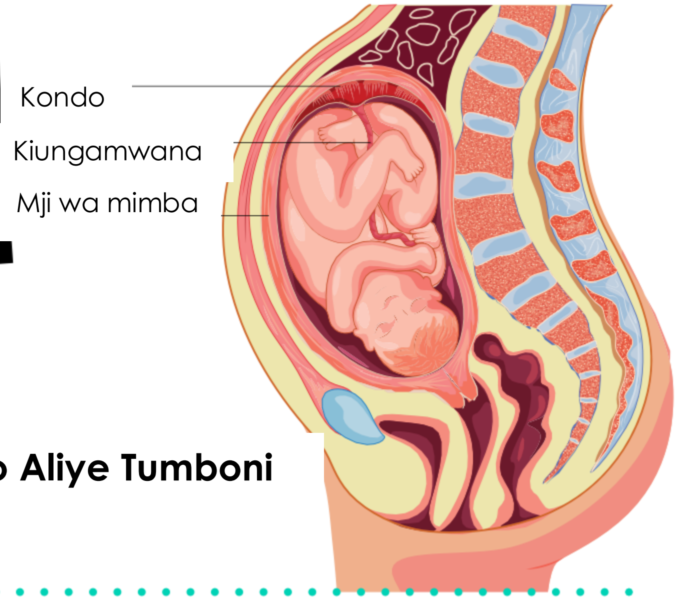
Je, kuna kiasi salama cha kuvuta sigara/mvuke wakati wakati wa ujauzito:

Hapana. Hata sigara chache kwa siku husababisha kemikali hatari kumfikia mtoto wako na kuharibu afya yako. Wanawake wajawazito wanaoacha kuvuta sigara/mvuke huwa na watoto wenye afya bora.

Haijalishi awamu ya ujauzito wako, kuacha kuvuta sigara kutamsaidia mtoto wako sasa na anapozaliwa. Zungumza na daktari wako leo upate usaidizi wa kuacha kuvuta sigara!

Sigara za kielektroniki ni salama?

La. Mvuke wa sigara za kielektroniki una kemikali zinazosababisha saratani, na metali nzito ambazo zinaweza kuharibu kuathiri ukuaji wa ubongo wa mtoto.



Mtoto Aliye Tumboni

Hatari za kuvuta sigara/ mvuke katika ujauzito:

- Uharibifu wa kondo, ambayo humletea mtoto chakula na oksijeni
- Kuharibika kwa mimba au kumzaa mtoto mfu
- Kupata uchungu wa kuzaa mapema (kabla ya wiki 37 ya ujauzito)
- Hata mtoto akizaliwa baada ya muda kamili (wiki40) bado huwa mdogo mno na mara nyingi huwa na matatizo ya kiafya kwa sababu hakupata oksijeni ya kutosha na virutubisho muhimu akiwa tumboni.

Ongea na daktari wako upate usaidizi wa kuacha kuvuta.

Usaidizi wa Kuacha Kuvuta BURE:

- Tembelea www.smokefree.gov
- Wanawake wajawazito:tuma ujumbe wenye neno MOM kwenyenamba 222888
- Liv App, programu ya bure yenye rasilimali kwa wanawake wajawazito
- Tuma Neno READY kwenye namba 34191
- Ingia equitnow.com

QUIT NOW INDIANA
1.800.Quit.Now