

# التدخين/التدخين الإلكتروني أثناء الحمل

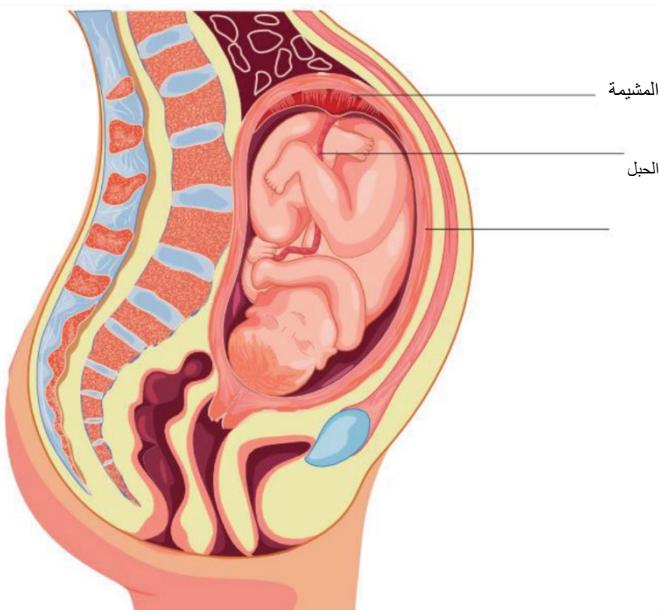
## هل السجائر الإلكترونية آمنة؟

لا، فدخانها يحتوي على مواد كيميائية تسبب السرطان بنمو دماغ الجنين. ومعادن ثقيلة يمكن أن تضر

## هل توجد كمية آمنة من التدخين العادي أو السجائر الإلكترونية خلال فترة الحمل؟

لا، فحتى تدخين عدد قليل من السجائر يومياً يؤدي إلى وصول مواد كيميائية ضارة إلى جنينك و يؤثر سلباً على صحتك.

الحوامل اللواتي يقلعن عن التدخين/ التدخين الإلكتروني ينجين أطفالاً يتمتعون بصحة أفضل. بغض النظر عن المدة التي مرّت على حملك، فإن الإقلاع عن التدخين سيساعد طفلك الآن وبعد ولادته. تحدثي مع طبيبك اليوم للحصول على المساعدة في الإقلاع عن التدخين!



## تحدثي مع طبيبك للحصول على المساعدة في الإقلاع عن التدخين!

دعم مجاني للإقلاع عن التدخين:

- يمكنك زيارة [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov)
- السيدات الحوامل: للحصول على رسائل نصية مفيدة، أرسلن كلمة "أمي" بر رسالة نصية.
- تطبيق Liv، تطبيق مجاني للمصادر للسيدات الحوامل
- أرسل رسالة نصية "READY" إلى 34191
- تسجيل الدخول إلى [equitnow.com](http://equitnow.com)



## مخاطر التدخين/ التدخين الإلكتروني أثناء الحمل:

- تلف المشيمة، التي توصل الأكسجين والغذاء للجنين، الإجهاض أو ولادة جنين ميت
- الولادة المبكرة (قبل 37 أسبوعاً من الحمل)
- حتى إذا ولد الطفل كامل المدة (40 أسبوعاً)، فغالباً ما يكون صغير الحجم جداً ويعاني من مشاكل صحية لأنه لم يحصل على ما يكفي من الأكسجين والعناصر الغذائية الضرورية أثناء وجوده في الرحم.