

# गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान/वेपिंग

क्या गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान/वेपिंग करने की कोई सुरक्षित मात्रा है?

नहीं। यहां तक कि हर दिन पिए गए कुछ सिगरेट का मतलब भी यह है कि आपके शिशु तक खतरनाक रसायन पहुंचेंगे और आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाएंगे।

गर्भवती महिलाएं जो धूम्रपान/वेपिंग छोड़ देती हैं, उनके बच्चे अधिक स्वस्थ होते हैं। भले ही आप गर्भावस्था के किसी भी चरण में हों, धूम्रपान छोड़ देने से आपके शिशु को अभी और जन्म बाद भी मदद मिलेगी। आज ही अपने डॉक्टर से बात और धूम्रपान छोड़ने के लिए मदद पाएं।

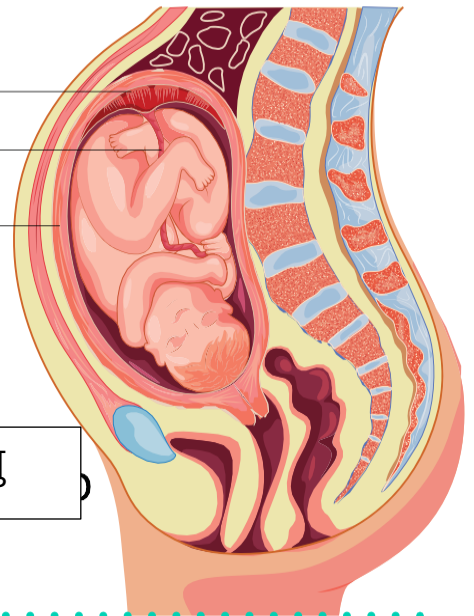
क्या ई-सिगरेट सुरक्षित है?

नहीं। ई-सिगरेट से निकलने वाले धुएँ में कैंसर पैदा करने वाले रसायन होते हैं और हैवी मेटल होते हैं जो शिशु के विकसित होते हुए दिमाग को क्षतिग्रस्त कर सकते हैं।

गर्भनाल

रज्जु

गर्भाशय



गर्भाशय में शिशु

गर्भावस्था के दौरान धूम्रपान/वेपिंग के खतरें:

- अजन्मे बच्चे को ऑक्सीजन और खाना पहुंचाने वाले नाल को नुकसान।
- गर्भपात या मृत बच्चा पैदा होना
- समय से पहले प्रसव (गर्भावस्था के 37 सप्ताह से पहले)
- यहां तक कि अगर शिशु पूर्ण अवांछित (40 सप्ताह) में भी पैदा हुआ है तो वो बहुत छोटा होता है उसे स्वस्थ संबंधी समस्याएं हो सकती हैं क्योंकि उन्हें गर्भ में पर्याप्त ऑक्सीजन और पोषण प्राप्त नहीं हुआ।

धूम्रपान छोड़ने में मदद पाने के लिए अपने डॉक्टर से बात करें।

धूम्रपान छोड़ने में मुफ्त सहायता:

- [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov) पर जाएं
- गर्भवती लोग: मददगार टेक्स्ट संदेशों के लिए, 222888 पर MOM लिखें
- Liv App, गर्भवती लोगों के लिए संसाधनों का एक मुफ्त ऐप
- 34191 पर READY लिखें
- [equitnow.com](http://equitnow.com) पर लॉग इन करें

McMillen Health द्वारा विकसित

**QUIT  
now**  
INDIANA  
1.800.Quit.Now