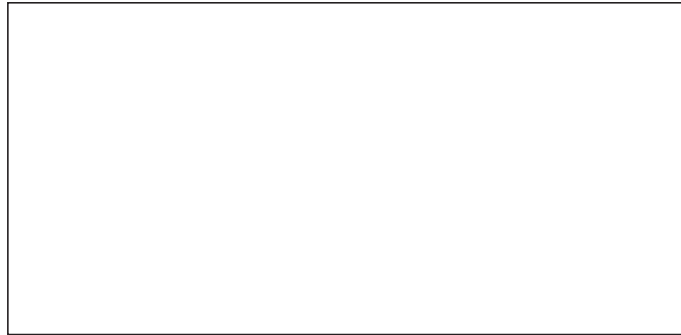


**Sigarayı bırakmanın nasıl kalıcı mümkün olabileceği
ile ilgili bilgiler toplayınız-
çocuğunuzun ve kendi hatırlarınız için!**

Kadın doğumcunuz ve ebenizden sigara ve alkolü bırakabilmek için daha fazla bilgi ve destek alabilirsiniz. Onlara danışınız!

Bebeğinizin güvenli ve sağlıklı uyuması için Kuzey Ren Vesfalya 'Anne ve bebek sağlığı' inisiyatifin yayınladığı 'Benim bebeğim sağlıklı ve güvenlikte uyumaktadır' dergisinden bilgiler alabilirsiniz.



Sigara ve alkol

Bizimle asla!



Nikotin ve alkol hücreler için zehirdir. Doğmamış çocuğunuz ikisinide hazmedemez. Özellikle beyin gelişmesi için desavantajlar çok büyüktür.

Hamilelikte alkol?

Hamilelikte içtiğiniz her bardak alkölü çocuğunuzda sizinle birlikte içmiş oluyor! Böylece çocuğunuzda da aynı alkol kan seviyesi oluşmuş oluyor – anca o alkölü çok daha yavaş hazmediyor.

Alkol kullanmak ile çocuğunuzda yüksek riskle belirli zararlara yol açmış oluyorsunuz. Mesela:

- yüzünün deforme olması
- beyinin yetersiz gelişmesi
- gelişmenin ertelenmesi
- konuşma bozuklukları
- düşük zihinsel gelişme
- zihinsel özrürlük

Bunun dışında alkol alma birçok bedensel ve davranış özrürlüğüne sebep olabiliyor. Mesela hiperaktivite riski yükseliyor.

Bu yüzden: Gebelikte bir damla alkol dahi almayınız! Her içilmeyen bardak sizin ve özellikle bebeğiniz için büyük bir kazançtır

Sürekli alkol alıp bırakma isteğiniz ve imkanınız yok ise, şu adreste profesyonel yardım alabilirsiniz:

Guttempler Landesverband NRW

Telefon 02 08 / 625 36 93 • Telefax 02 08 / 62 53 693

www.guttempler-nrw.de

Hamilelikte sigara kullanmak?

Hamilelikte kendiniz veya çevreniz sigara kullanıyor mu? Böyle bir durumda çocuğunuz da sorulmadan içmiş oluyor!

- Bebeğinizin sağlığı şu nedenlerden dolayı tehlikededir
- hamilelikte daha sık kuvvetli kanamaların oluşabilmesi ile
 - düşük riskinin yükselmesi ile
 - erken doğum riskinin yükselmesi ile
 - zayıf doğum riskinin yükselmesi ve büyük ihtimalle doğum esnasında oksijen eksikliğini oluşması

Ayrıyetten tavşandudağının oluşma riski yükselmektedir.

- Hamilelikten sonra da nikotin alma çocuğunuzda negatif etkiler gösterebilir. Şu tehlikeler çocuğunuz için yükelebilir
- ani çocuk ölümü riskinin artması
 - soğuk algınlıkları, özellikle üst solunum yolları hastalıkları ve astım
 - alerjiler, şeker hastalığı ve fazla kilo / obesite

Bu yüzden: Gebelikte sigara kullanmayınız. Sigara kullananların yanında dahi bulunmak zararlıdır. Her içilmeyen sigara çocuğunuzun sağlığını ve kendi sağlığını iyi yönden etkiliyecektir

Tabii ki sigarayı bırakmak zordur. Profesyonel ve ücretsiz destekleri kabul ediniz ve dumana bir son veriniz!

Raucherberatungstelefon Köln | Telefon 02 21 / 89 20 31 (BZGA)

www.rauchfrei-info.de