

Dua një fëmijë
E lë duhanin



Fëmijë e nënë të shëndetshëm
Shtatzëni pa tym

TE MIRAT E LENIES SE DUHANIT

Për gruan shtatzënë



Shëndet e mirëqene
Fuqi, sidomos gjatë trimestrit të 3të
Bukuri të lëkurës e të çehres
Të holla për vete dhe për fëmijën
Pjellori (për të mbetur shtatzënë më lehtë në të ardhmen)



Stres
Shtatzëni jashtë mitrës
Dështime
Lindje të parakohshme
Pozicione të këqia të anit
Shqitje e parakohshme e anit
Kollë
Lodhje
Rrezik trombo-embolie (bllokim vene)

Për embrionin



Mirëqenie brenda mitrës



Rritje me vonesë brenda mitrës
Keqformime

Për fëmijën



Shëndet e mirëqenie
Qumësht nëne



Shëndet i tepruar foshnjor
Sindromë e vdekjes së menjëhershme të foshnjës
Vdekje e të porsalindurit
Prekje e frymëmarrjes (bronkit, astmë)
Prekje ORL (sinuzite, otite)

PËR RRETHIN TUAJ

Nuk është e nevojshme të pini duhan që t'i ndjeni pasojat e tij.

Edhe po ta thithni tymin në mënyrë pasive, ai ka ndikime të dëmshme në shëndetin tuaj dhe atë të fëmijës suaj.

Për ta kufizuar ekspozimin tuaj dhe të fëmijës suaj ndaj tymit, është mirë që të afërmit tuaj të mos pinë duhan në praninë tuaj dhe ambientet tuaja të jetesës.

PËR T'JU NDIHMUAR NË LËNIEN E DUHANIT

- Broshura të posaçme për lënien e duhanit janë vënë në dispozicion falas nga shoqata "CIPRET-Valais".
- Një program informatik që mund t'ju mbështesë në lënien e duhanit mund ta teleshkarkoni në sitin Stop-tabac (<https://www.stop-tabac.ch/fr/application-stop-tabac>).
- Mjeku, gjinekologu apo mamia juaj mund t'ju informojnë e t'ju nxisin në këtë përçapje tuajën.
- Konsulta në fushën e varësisë nga duhani kryhen nga mjekë të specializuar. Shpenzimet për këto konsulta merren përsipër nga sigurimi shëndetësor bazë.
- Një konsultë ndal-duhanit (stop-tabac) organizohet edhe nga Liga valezane e mushkërive.
- Të gjitha llojet e ndihmave për lënien e duhanit jepen në këtë adresë : www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac.

PËR MË TEPËR INFORMACIONE

www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET

