

صحة الطفل والأم  
حمل بلا تدخين



أريدُ إنجابَ طفلٍ  
أتوقفُ عن التدخين

## للمرأة الحامل

الصحة والراحة  
النفس، خصوصاً في آخر ثلاثة أشهر  
جمال البشرة واللون  
مكسب مادي للأم والطفل  
خصوبة (لمن تريدُ الخصوبة)  
التوتر  
الحمل خارج الرحم  
حالات الإجهاض  
الولادات المبكرة  
انزياح المشيمة  
الانفصال المبكر للمشيمة  
السعال  
التعب  
خطر الإصابة بالانصمام الخُثاري



## للجنين

الراحة داخل الرحم  
تأخر النمو داخل الرحم  
التشوهات



## للمولود

الصحة والراحة  
حليب الأم  
بدانة الأطفال  
متلازمة موت الرضيع الفجائي  
وفيات الولدان  
الإصابات التنفسية (الالتهاب الشُعبي، الربو)  
إصابات الأذن والأنف والحنجرة (التهاب الجيوب، التهاب الأذن)



# فوائد التوقف عن التدخين

## للمحيطين بك

- لا يلزمُ أن تدخني أنتِ لتتعرضي لعواقب التدخين.
- يفضلُ أن يمتنعَ فلاستنشاقُ لدخان السجائر لهُ بالفعل آثارٌ ضارة على صحتك وصحة طفلك.
- وللحد من تعرُّضك أنتِ وطفلك لدخان السجائر، يفضلُ أن يمتنعَ القريبون منك عن التدخين في حضورك وفي أماكن السكن.

## لمساعدتك على التوقف عن التدخين

- يضع مركز معلومات الوقاية من التدخين CIPRET-Valais مجاناً تحت تصرف الجمهور كتيباتٌ نوعية للتوقف عن التدخين. يمكنك الحصول عليها في مكاتب رابطة قأليه للرئة (Ligue pulmonaire valaisanne - Rue des Condémines 14, Sion)
- وهناك تطبيق لمساعدتك في التوقف عن التدخين يمكن تنزيله من موقع Stop-tabac. (<https://www.stop-tabac.ch/fr/application-stop-tabac>).
- وستحصلين على المشورة والتشجيع في مسعاك هذا من طبيبك العام أو طبيبك النسائي أو قابلتك القانونية.
- وهناك أطباء متخصصون يقدمون مشوراتٍ حول التدخين، تُسدّدُ أتعابُ استشاراتهم من تأمينك الطبيّ الأساسي.
- ويقدمُ خطُ الصحة الرئوية بالمقاطعة مشورةً حول التوقف عن التدخين.
- تجدين كلّ مساعدات التوقف عن التدخين المذكورة في العنوان. ([www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac](http://www.promotionsantevalais.ch/aides-arret-tabac)).

## لمزيد من المعلومات

[www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac](http://www.promotionsantevalais.ch/grossesse-sans-tabac)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET

