



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਛੱਡਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਏਗਾ ਬਲਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇਵੇਗਾ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ, ਮੂੰਹ, ਗਲੇ, ਵਲਵਾ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਸਮੇਤ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ (ਦਿਲ ਦੀ) ਬਿਮਾਰੀ, ਐਂਫੀਸੀਮਾ (ਸਾਹ ਫੁੱਲਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ), ਅਤੇ ਬ੍ਰੌਨਕਾਈਟਸ ਨਾਲ ਵੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਤੁਏ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਵਿੱਚ 7000 ਤੋਂ ਵੱਧ ਰਸਾਇਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕਈ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸਡਨ ਇੰਫੈਂਟ ਡੈਥ (ਬਾਲ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ) ਸਿੰਡਰੋਮ (SIDS) ਦਾ ਉੱਚ ਜ਼ੋਖਮ
- ਗਰਭਪਾਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ੋਖਮ
- ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ। ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਬਾਲਪਣ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਨਮ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ੋਖਮ। ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਬੱਚੇ ਲਾਗ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
- ਜਣੇਪੇ ਦੌਰਾਨ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ
- ਜਣੇਪੇ ਸਮੇਂ ਮੌਤ ਦੀ ਵੱਧ ਸੰਭਾਵਨਾ (ਬੱਚਾ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਤੰਬਾਕੂ ਤੋਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੀਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦੁੱਧ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਗਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਬਾਹਰ ਜਾਓ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ-ਮੁਕਤ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਤੰਬਾਕੂ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਵੇਗੀ।



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਆਮ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ

ਧਾਰਨਾ:

ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਵੀ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਝਟਪਟ ਅਤੇ ਆਸਾਨ ਜਨਮ ਹੋਣਾ।

ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਨਮ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਝਲਦਾਰ ਡਿਲੀਵਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਔਸਤ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜਣੇਪਾ ਪੀੜਾਂ ਆਸਾਨ ਜਾਂ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧਾਰਨਾ:

ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣਾ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਆਨੰਦ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਤੰਬਾਕੂ ਵਿਚਲੇ ਨਿਕੋਟੀਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤੋੜ ਲੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਵੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ:

ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ ਸੀ ਉਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਫਾਇਦੇ। ਤੁਹਾਡੇ ਨਵੇਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਆਉਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਹਿੰਗੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਡਾਲਰ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ:

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਰ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਸਿਗਰਟਾਂ ਪੀਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੇਕਰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸੈਂਕੜੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਰਸਾਇਣ ਤੁਹਾਡੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸਪਲਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਣਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧਾਰਨਾ:

ਜੇ ਮੈਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਧ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਜ਼ਨ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਭਾਰ ਵਧਣਾ ਇੱਕ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।