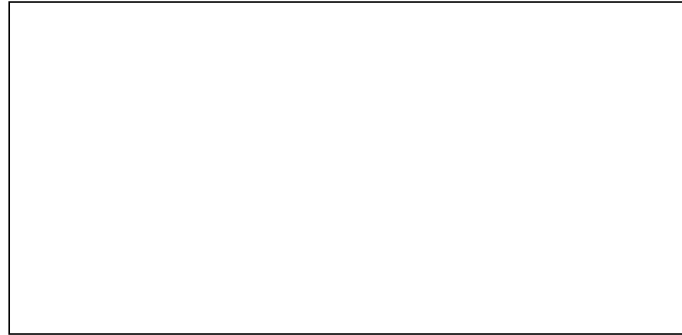


**Sigaryayı bırakmanın nasıl kalıcı mümkün olabileceği  
ile ilgili bilgiler toplayınız-  
çocuğunuzun ve kendi hatırınız için!**

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' inisyatifin yayınladığı 'Benim bebeğim sağlıklı ve güvenlikte uyumaktadır' dergisinden bilgiler alabilirsiniz.



Autoren: Hildegard Jorch/GEPS-NRW e.V., GEKIPS, Münster und Volker Sodtitt/GEKIPS, BVKJ, Solingen • Redaktion und Druck: Iögd NRW

**Gesundheit von Mutter & Kind**

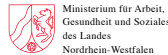
Landesinitiative **NRW.**

**Sigara ve alkol**

**Bizimle asla!**

**Gesundheit von Mutter & Kind**

Landesinitiative **NRW.**



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes  
Nordrhein-Westfalen

**NRW.**

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

## Hamilelikte alkol?

**Hamilelikte içtiğiniz her bardak alkolü çocuğunuzda sizinle birlikte içmiş oluyor! Böylece çocuğunuzda da aynı alkol kan seviyesi oluşmuş oluyor – anca o alkolü 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 özürlük

Bunun dışında alkol alma birçok bedensel ve davranış özürlüğüne 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 eksikliğinin oluşması

Ayrıyetten tavşandudağının oluşma riski yükselmektedir.

- Hamilelikten sonra da nikotin alma çocuğunuzda negatif etkiler gösterebilir. Şu tehlikeler çocuğunuz için yükselebilir
- 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 sağlığınızı iyi yönden etkileyecektir**

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)**

oder im Internet: [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)