

# धूम्रपान और आपका शिशु

## Smoking and Your Baby

Secondhand smoke is the smoke from the burning end of a cigarette, pipe or cigar, and the smoke exhaled by the smoker. Secondhand smoke exposes your baby to toxic chemicals that can cause serious health problems. In fact, babies exposed to this smoke are more likely to die before their first birthdays.

Give your baby a healthy start by quitting smoking and not letting others smoke around you or your baby.

- Set rules for people who smoke to always go outside.
- Never allow smoking in the car, even when the window is open.
- Do not spend time in places or homes that allow smoking.
- Find smoke-free places to eat when you go out.
- Smoke that lingers on clothing can also be a hazard for babies. Have anyone who will hold the baby change their shirt if it smells like smoke or place a blanket over their clothing.

### How it helps your baby

Babies who live in smoke-free homes often have:

- Fewer coughs and chest colds.
- Lower chances of getting bronchitis or pneumonia.
- Fewer ear infections.
- Have asthma attacks less often and less severe, if they have asthma.
- Lower chances of dying from SIDS.

सेकंडहैंड स्मोक वह धुआँ है जो सिगरेट, पाइप या सिगार के जलने वाले सिरे से निकलता है, और जो धूम्रपान करने वाले द्वारा मुँह से निकाल दिया जाता है। सेकंडहैंड स्मोक आपके बच्चे को विषैले रासायनिक पदार्थों के संपर्क में लाता है, जो स्वास्थ्य संबंधी गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है। वास्तव में, इस धुएँ के संपर्क में आने वाले शिशुओं को अपनी पहली वर्षगांठों से पहले मरने की संभावना अधिक होती है।

धूम्रपान छोड़ने और दूसरों को आपके या आपके बच्चे के इर्दगिर्द धूम्रपान नहीं करने देकर अपने बच्चे को एक स्वस्थ शुरुआत दें।

- धूम्रपान करने वालों के लिए यह नियम बना दें कि वे हमेशा बाहर जा कर धूम्रपान करें।
- कार में धूम्रपान करने की इजाज़त कभी न दें, कार की विंडो खुली हो तब भी।
- उन जगहों या घरों में समय व्यतीत न करें जो धूम्रपान की अनुमति देते हों।
- बाहर जाने पर खाने के लिए धुएँ से मुक्त स्थानों का पता लगाएँ।
- जो धुआँ कपड़ों पर टिका है, वह भी शिशुओं के लिए खतरनाक हो सकता है। किसी ऐसे को व्यक्ति रखें, जो शिशु को पकड़ेगा, यदि उसकी (शिशु की) शर्ट से धुएँ जैसी बदबू आ रही हो, तो उसे बदलें या उसके कपड़ों पर कंबल डाल दें।

### यह आपके शिशु की मदद कैसे करता है

धूम्रपान-मुक्त घरों में रहने वाले शिशुओं में अक्सर होती/होता है:

- अपेक्षाकृत कम खाँसी और सीने में कम ठंड लगना।
- ब्रोंकाइटिस (श्वसन-शोथ) या निमोनिया होने की कम संभावना।
- कान में अपेक्षाकृत कम संक्रमण।
- यदि उन्हें दमा होता है, तो दमा के अपेक्षाकृत कम बार और कम गंभीर दौरें।
- SIDS से मरने की अपेक्षाकृत कम संभावना।

## If you smoke, make a plan to quit

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Also ask about medicines and other aids to help you quit.

Get support and encouragement from family and friends. Ask for advice on new ways to relax and deal with stress.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life. There is also less risk your children will smoke someday.

## यदि आप धूम्रपान करते हैं, तो छोड़ने की योजना बनाएँ

धूम्रपान आपकी सेहत के लिए खतरनाक है। धूम्रपान छोड़ने से हृदय रोग, रक्त वाहिका रोग, फेफड़े की समस्याओं, कैंसर और स्ट्रोक से मरने का खतरा कम हो जाएगा।

धूम्रपान छोड़ने के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें। अपने क्षेत्र में कक्षाओं और सहायता समूहों के बारे में पूछें। धूम्रपान छोड़ने में मदद के लिए दवाओं और अन्य सहायता के बारे में भी पूछें।

परिवार और दोस्तों से सहयोग और प्रोत्साहन प्राप्त करें। तनावरहित होने और तनाव से निपटने के नए तरीकों के बारे में सलाह लें।

इससे पहले कि आप धूम्रपान छोड़ने का प्रयास करें, धूम्रपान छोड़ने के लिए प्रतिबद्ध हों। धूम्रपान एक सीखा हुआ व्यवहार है जिसे आपको अवश्य भुला देना चाहिए। इसे रोकना आसान नहीं है, लेकिन यदि आप धूम्रपान छोड़ने को लेकर गंभीर हैं, तो ऐसा किया जा सकता है। धूम्रपान रोकने से आपको एक स्वस्थ और लंबा जीवन जीने में मदद मिलेगी। इसका भी जोखिम कम है कि आपके बच्चे किसी दिन धूम्रपान करेंगे।