धूम्रपान र तपाईंको 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.

सेकेन्डह्यान्ड धुवाँ भनेको जलिरहेको चुरोट, पाइप वा सिगारको टुप्पोबाट निसक्ने धुवाँ र धूम्रपान गर्ने मान्छेले छोडेको धुवाँ हो। सेकेन्डह्यान्ड धुवाँले तपाईंको शिशुलाई विषालु रसायनहरूबाट प्रभावित गर्न सक्छ जसका गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन्। वास्तवमा, यस्तो धुवाँले प्रभावित शिशुहरूको मृत्यु आफ्नो पहिलो जन्मदिन मनाउन नपाउँदै हुने बढी सम्भावना हुन्छ।

धूम्रपान त्यागेर अनि अरूलाई पनि तपाईंको शिशु वरिपरि धूम्रपान गर्न नदिएर आफ्नो शिशुको जीवनको स्वस्थ सुरुआत गर्नुहोस्।

- धूम्रपान गर्नेहरू सधैँ बाहिर जाउन् भन्ने नियम बनाउनुहोस्।
- कारमा, झ्यालहरू खुल्लै भएतापनि, धूम्रपान गर्ने अनुमति नदिनुहोस्।
- धूम्रपानको अनुमति भएका स्थान र घरहरूमा समय नबिताउनुहोस्।
- तपाईं बाहिर जाँदा धुवाँ-मुक्त स्थानहरू खोज्नुहोस्।
- लुगाहरूमा टाँस्सिएर रहने धुवाँ पनि शिशुहरूका लागि खतरनाक हुन सक्छ। शिशुलाई बोक्ने कुनैपनि व्यक्तिको कमिजबाट धुवाँ जस्तो केही गन्ध आउँछ भने कमिज फेर्न लगाउनुहोस् अथवा उसको लुगालाई कम्बलले ढाक्नुहोस्।

यसबाट तपाईंको शिशुलाई कसरी मद्दत मिल्छ

धुवाँ-मुक्त घरहरूमा बस्ने शिशुहरूलाई धेरजसोः

- कम खोकी लाग्छ र छातीमा चिसो गाडिन्न।
- ब्रोन्काइटिस वा न्युमोनिया हुने सम्भावना न्यून हुन्छ।
- कानका संक्रण कम हुन्छन्।
- दमको बिमारी प्रायः कम हुन्छ र दमको बिमारी छ भने कम गम्भीर हुन्छ।
- SIDS बाट मृत्यु हुने सम्भावना कम हुन्छ।

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.

तपाईंले धूम्रपान गर्नुहुन्छ भने त्याग्ने योजना बनाउनुहोस्

धूम्रपान तपाईंको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ। धूम्रपान त्याग्नाले मुटुको रोग, रक्तवाहिनीको रोग, फोक्सोको समस्या, क्यान्सर र हृदयाघातबाट मृत्युको जोखिम कम हुनेछ।

धूम्रपान त्याग्ने सम्बन्धमा आफ्ना डक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंको इलाकामा रहेका कक्षाहरू र सहायता समूहहरूको बारेमा सोध्नहोस्। साथै धूम्रपान त्याग्नका लागि औषधीहरू र अन्य सहायताहरूबारे सोध्नहोस्।

परिवार र साथीहरूबाट समर्थन र प्रोत्साहन प्राप्त गर्नुहोस्। विश्राम गर्ने र तनाउको सामना गर्ने नयाँ तरिकाहरूबारे परामर्शका लागि सोध्नहोस्।

तपाईंले धूम्रपान त्याग्ने प्रयास गर्नुअघि, त्याग्ने सङ्कल्प गर्नुहोस्। धूम्रपान सिकिएको व्यवहार हो र त्यसलाई तपाईंले बिर्सनु जरूरी छ। धूम्रपान त्याग्नु सजिलो छैन, तर यो त्याग्ने बारेमा तपाईं गम्भीर हुनुहुन्छ भने यो त्याग्न सकिन्छ। धूम्रपान त्याग्नाले बढी स्वस्थ र दीर्घायु प्राप्त गर्नमा तपाईंले मद्दत पाउनुहुनेछ। पछि गएर तपाईंका बच्चाहरूले धूम्रपान गर्ने जोखिम पनि कम हुन्छ।

© April 17, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children’s Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.