

ماں بننے والیوں کے لئے

بچہ آ رہا ہے
سگریٹ نوشی
آج ہی چھوڑو

سگریٹ نوشی اور حمل کے
بارے میں آپکو کیا جاننے کی
ضرورت ہے؟



سگریٹ نوشی چھوڑنا وہ بہترین کام ہے جو آپ اپنے بچے کے لیے کر سکتے ہیں

ہم جانتے ہیں کہ سگریٹ نوشی چھوڑنا مشکل ہوسکتا ہے۔ لیکن ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ آپ اپنے بچے کو زندگی کا بہترین آغاز دینا چاہتے ہیں۔

سگریٹ نوشی چھوڑنا سب سے اہم کام ہے جو آپ اپنے بچے کی صحت، بڑھوتی اور نشوونما کو بہتر بنانے کے لیے کر سکتے ہیں۔ لیکن حمل کے دوران سگریٹ نوشی کے بارے میں بہت سی سچی جھوٹی باتیں مشہور ہیں جو درحقیقت ماں بننے والیوں کو سگریٹ نوشی چھوڑنے سے روکتی ہیں۔ لہذا ہم نے سوچا کہ ہمیں ان حقائق کا اشتراک کرنا چاہیے جنہیں آپ کو جاننے کی ضرورت ہے۔

اس کتابچے میں آپ کو ان سوالات کے جوابات ملیں گے جو زیادہ تر پوچھے جاتے ہیں۔ ہر جواب آپ کو سگریٹ نوشی اور آپ کے بچے کے بارے میں حقائق فراہم کرتا ہے۔

اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ حمل کے کس مرحلے پر ہیں، سگریٹ نوشی سے رک جانا کبھی دیر سے نہیں ہوتا اور NHS کی مدد سے اسے کامیابی سے چھوڑنے کے امکانات چار گنا زیادہ ہیں۔ ایک بار جب آپ اس کتابچے کو پڑھ لیں، تو سب سے بہتر کام جو آپ کر سکتے ہیں وہ ہے ہم سے رابطہ کرنا۔ ہم آپ، آپکے پارٹنر اور آپکے بچے کی مدد کے لیے حاضر ہیں۔



سوال سگریٹ نوشی میرے بچے کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

- جواب
- X جب آپ سگریٹ نوشی کرتی ہیں تو سگریٹ سے 4000 سے زائد کیمیکلز سانس سے اندر جاتے ہیں۔
 - X دھواں آپ کے بھیبھڑوں سے آپ کے خون کی گردش میں جاتا ہے۔
 - X وہ خون آپکے رحم سے خوراک کی نالی سے بہتا ہوا - سیدھا آپکے بچے کے جھوٹے سے جسم میں جاتا ہے
 - X اس کی وجہ سے آپ کا بچہ آکسیجن کے لیے جدوجہد کرتا ہے اور اسکا جھوٹا سا دل زیادہ مشکل سے پمپ کرتا ہے۔

یہ تصور کرنا مشکل ہے کیونکہ جب آپ اپنے بچے کو نہیں دیکھ سکتے، لیکن اگر آپ حاملہ ہوں تو سگریٹ نوشی کرنا اپنے بچے کے چہرے پر دھواں اڑانے کے مترادف ہے۔ جب آپ سگریٹ پیٹے ہیں تو سگریٹ کے دھوئیں سے زہر آپکے بچے کو منتقل ہوتا ہے۔ نہ صرف یہ آپکے بچے کے لیے بہت تکلیف دہ ہے، بلکہ اس زہر کا سامنا ایک وقت میں 15 منٹ تک جاری رہ سکتا ہے۔ یہ آپکے بچے کو 15 منٹ کے لیے دھوئیں سے بھرے کمرے میں ڈالنے کے مترادف ہے!

ایسا ہر سگریٹ پینے کے ساتھ ہوتا ہے، لہذا سگریٹ نوشی چھوڑنے کے بجائے صرف اسے کم کر دینا بچے کی صحت پر نقصان دہ اثر ڈالے گا۔ آپکے بچے کا جھوٹا سا جسم مکمل طور پر آپ پر منحصر ہے، لہذا اگر آپ اپنے پورے حمل میں سگریٹ نوشی کرتی رہیں تو، آپ کا بچہ پیدائش کے بعد نیکوٹین کی کمی سے گزرے گا۔ یہ آپ کے بچے کو پریشان اور چڑچڑا بنا سکتا ہے اور اسے رونے سے روکنا مشکل ہو سکتا ہے۔ اور حاملہ ہونے کے دوران سگریٹ نوشی بچے کی اچانک بے وجہ موت کے امکان کو کم از کم 25 فیصد تک بڑھا دیتی ہے۔



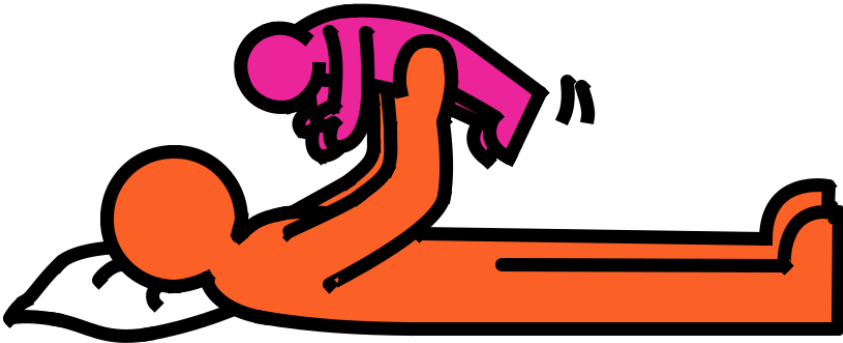
سوال کیا رحم میرے بچے کے لیے حفاظتی حصار کی طرح نہیں ہے؟

جواب آپ کا رحم آپ کے بچے کو بہت سی چیزوں سے بچاتا ہے۔ لیکن چونکہ آپ کا بچہ آپ کے خون کے بہاؤ میں شریک ہے، یہ آپ کے سگریٹ کے دھوئیں سے محفوظ نہیں ہے۔
X سگریٹ میں 4000 سے زائد کیمیکل ہوتے ہیں جن میں کاربن مونو آکسائیڈ، ہائیڈروجن سائٹائیڈ اور آرسینک شامل ہیں۔
X آپ جب بھی سگریٹ نوشی کریں گے یہ تمام کیمیکل آپ کے بچے کو منتقل ہوں گے۔
X سگریٹ نوشی بچوں میں کم پیدائشی وزن کی بنیادی وجہ ہے، جو کہ اسقاط حمل، قبل از وقت پیدائش، مردہ پیدائش، بیماری اور اچانک موت کا باعث بن سکتی ہے۔

سگریٹ سے کیمیکل آپ کے بچے کو کیسے پہنچتا ہے

جب آپ سگریٹ پیتے ہیں تو دھواں آپ کے پھیپھڑوں سے گزر کر آپ کے خون میں داخل ہوتا ہے۔ یہ خون پھر آپ کے جسم میں گھومتا رہتا ہے یہاں تک کہ یہ رحم اور خوراک کی نالی سے گزرتا ہوا بالکل آپ کے بچے کے چھوٹے سے جسم میں چلا جاتا ہے۔ رحم آپ کے بچے کو کچھ چیزوں سے بچاتا ہے۔ لیکن سگریٹ کے دھوئیں میں شامل زہروں سے نہیں۔

جو چیز اسے مزید خراب کرتی ہے وہ ہے سگریٹ میں موجود کاربن مونو آکسائیڈ جو آکسیجن کی فراہمی کو محدود کرتی ہے۔ لہذا آپ کے بچے کو آکسیجن کم ملتی ہے جو اسے بڑھنے کی ضرورت ہوتی ہے، اور یہ ان کی نشوونما کو متاثر کر سکتا ہے۔۔



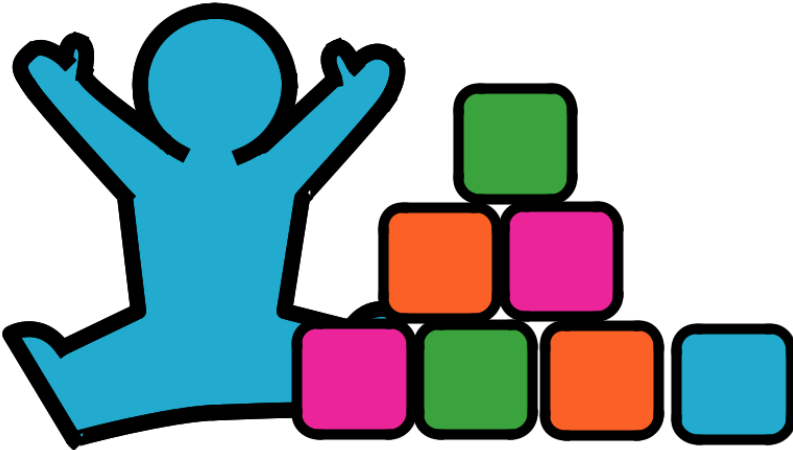


سوال اگر میں سگریٹ چھوڑ دوں ، تو کیا سٹریس میرے بچے پر زیادہ برا اثر نہیں ڈالے گی؟

جواب X نہیں سگریٹ نوشی آپکی صحت اور آپکے بچے کی صحت کے لیے کسی بھی سٹریس سے کہیں زیادہ نقصان دہ ہے جو اسے چھوڑنے سے ہوتی ہے۔
X سگریٹوں کے درمیانی وقفہ میں آپ کو دباؤ اور پریشانی محسوس ہوتا ہے ، لہذا جب آپ سگریٹ پیتی ہیں تو آپ پرسکون محسوس کرتی ہیں۔ لیکن ایک بار جب آپ چھوڑ دیں گی اور آپکو مزید خواہش نہیں ہوگی تو آپ بہت کم دباؤ محسوس کریں گی۔

سگریٹ نوشی چھوڑنا دراصل آپکی سٹریس کی سطح کو کم کرسکتا ہے

جب آپ سگریٹ چھوڑیں گی تو آپ بہتر اور صحت مند محسوس کریں گی۔ اسے علاوہ اس سے آپکے بچے کی صحت مند اور قدرتی پیدائش کا زیادہ امکان ہے ، جو آپ اور آپکے بچے کے لیے بہت بہتر ہے۔
آپ وقتاً فوقتاً سٹریس محسوس کر رہی ہوں گی اور آپ محسوس کر سکتی ہیں کہ سگریٹ نوشی آپکو نمٹنے میں مدد دیتی ہے۔ لیکن سگریٹ نوشی نہ کرنے والوں میں عام طور پر سٹریس کی سطح کم ہوتی ہے۔ لہذا سگریٹ نوشی چھوڑنے کی صورت میں آپ دوران حمل اپنی سٹریس کی سطح کو گھٹا سکتی ہیں۔



سوال میں نہیں جانتی تھی میں حاملہ ہوں۔ کیا سگریٹ نوشی چھوڑنے میں بہت دیر ہو چکی؟

- جواب X سگریٹ نوشی چھوڑنا کبھی دیر سے نہیں ہوتا۔
- X ایک بار جب آپ سگریٹ نوشی چھوڑ دیں تو آپ اور آپکے بچے کو فوری طور پر فائدہ ہو گا اور آکسیجن کی فراہمی جلد ہی معمول پر آجائے گی۔
- X اگر آپ نے حمل کے پہلے چند مہینوں کے دوران سگریٹ نوشی کی ہے، تو آپکو اسے چھوڑ دینا چاہیے کیونکہ تمباکو نوشی آپکے بچے کی بڑھوتی اور نشوونما پر نقصان دہ اثر ڈالتی ہے۔
- X اگر آپ اپنی سگریٹ نوشی حمل کے 15 ویں ہفتے تک چھوڑ دیتی ہیں تو، آپکے بچے کی قبل از وقت پیدائش یا کم وزن کیساتھ پیدا ہونے کا خطرہ سگریٹ نہ پینے والوں جتنا ہی ہوتا ہے۔

سگریٹ نوشی چھوڑنا کبھی بھی دیر سے کیوں نہیں ہوتا۔

- سادہ حقیقت یہ ہے کہ سگریٹ نوشی چھوڑنا کبھی بھی دیر سے نہیں ہوتا۔
- چونکہ سگریٹ میں موجود کاربن مونو آکسائیڈ آپکے بچے کی آکسیجن کی فراہمی کو محدود کرتی ہے، جب بھی آپ سگریٹ پیتی ہیں تو یہ آپکے بچے کے چھوڑنے سے دل کی دھڑکن کو مشکل بنا دیتی ہے۔ لہذا سگریٹ نوشی چھوڑنے پہ آپ اور آپکا بچہ اس فرق کو محسوس کریں گے۔
- اگر آپ نے حمل کے آخری پانچ مہینوں میں سگریٹ نوشی کی تو یہ آپ کے بچے کی نشوونما اور صحت کے لیے زیادہ نقصان دہ ہے۔ لہذا اگر آپ نے حمل کے آغاز میں سگریٹ نوشی کی ہو تب بھی اسے چھوڑ دینا بہتر ہے۔

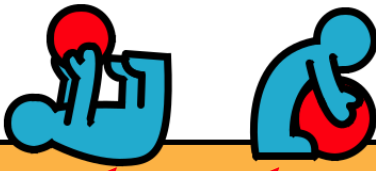


سوال میری ماں سگریٹ پیتی رہی اور میں ٹھیک ہوں۔ مسئلہ کیا ہے؟

- جواب X تمباکو نوشی بچوں کو بہت سے طریقوں سے متاثر کرتی ہے، لہذا صرف اس وجہ سے کہ آپ ٹھیک ہیں اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ بچے بھی ٹھیک ہی ہوں گے۔

آپکو سگریٹ کیوں چھوڑنے چاہیں؟

- ہر سال ہم دوران حمل سگریٹ نوشی سے صحت کے خطرات کے بارے میں مزید سیکھتے ہیں۔ جب ہماری مائیں حاملہ تھیں، تب ہم خطرات کے بارے میں بہت کم جانتے تھے۔ اب ہم بہت زیادہ جانتے ہیں کہ دوران حمل سگریٹ نوشی کس طرح بچے کو نقصان پہنچاتی ہے اور انکی صحت کو متاثر کرتی ہے، یہاں تک کہ انکے پیدا ہونے کے بعد بھی۔ دوران حمل سگریٹ نوشی اسقاط حمل، قبل از وقت پیدائش، مردہ بچے کی پیدائش، بیماری اور بے سبب اچانک موت کا باعث بن سکتی ہے، لہذا سگریٹ نوشی روکنا سب سے اہم کام ہے جو آپ اپنے بچے کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے کر سکتی ہیں۔



سوال میرا پارٹنر سگریٹ نوشی کرتا ہے ، کیا وہ بھی اسے چھوڑ دے؟

جواب X ہاں ، اسے بھی چھوڑ دینی چاہیے۔ کسی دوسرے کے چھوڑے ہوئے دھوئیں کو مسلسل اندر کھینچتے رہنا بھی آپ کے لئے اسقاط حمل کے خطرے کو بڑھاتی

ہے۔
X اگر آپ کا پارٹنر سگریٹ نوشی کرتا ہے تو ، آپکو کامیابی سے سگریٹ نوشی چھوڑنا زیادہ مشکل لگتا ہے۔
X سگریٹ نوشی کرنے والوں کے بچے بڑے ہوکر خود سگریٹ نوشی کرنے والے بن جاتے ہیں۔

آپکے ساتھی کا دھواں آپکے بچے کو کیسے نقصان پہنچا سکتا ہے

اگر آپکا پارٹنر سگریٹ نوشی کرتا ہے تو اس سے نہ صرف اسکی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ آپکی صحت اور آپکے بچے کی صحت بھی متاثر ہوتی ہے۔
اگر آپکا بچہ دوران حمل باقاعدگی کسی اور کے چھوڑے دھوئیں کا سامنا کرتا رہے تو آپکے اسقاط حمل کا شکار ہونے کا زیادہ امکان ہے۔

علاوہ ازیں قبل از وقت پیدائش ، مردہ بچے کی پیدائش ، کم پیدائشی وزن ، پیدائشی نقائص اور دیگر مسائل جو آپکے بچے کو زیادہ دیر تک متاثر کر سکتے ہیں جیسا کہ الرجی ، دمہ ، چھاتی بچنا، بے چینی اور بے وجہ موت کا بھی زیادہ خطرہ ہوا کرتا ہے۔ ہم جانتے ہیں کہ آپ کبھی نہیں چاہیں گے کہ آپکا بچہ سگریٹ نوشی کرے۔ لیکن سگریٹ نوشی کرنیوالوں کے بچے بڑے ہوکر خود سگریٹ نوشی کرنے والے بن جاتے ہیں۔ اسکا مطلب ہے کہ ان میں کسی سنگین بیماری ، پیدائشی معذوری ، قبل از وقت موت۔ کا شکار ہونے کے امکانات تین گنا زیادہ ہوتے ہیں۔

اپنے ساتھی کو چھوڑنے میں مدد کے لیے مفت NHS سپورٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں۔

www.smokefree.nhs.uk



سوال کیا کم وزن والا بچہ آسانی سے پیدا ہوتا ہے؟

جواب X کم پیدائشی وزن آسان پیدائش کا باعث نہیں بنتا۔
X اس سے بچے کی پیدائش کے خطرات میں بھی اضافہ ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں آپ کا بچہ کمزور اور بیماری کا زیادہ شکار ہوتا ہے۔

کم پیدائشی وزن آپکے بچے کو کیسے نقصان پہنچا سکتا ہے

پیدائش کے کم وزن کا ہونا نہ صرف پیدائش کو آسان نہیں بناتا بلکہ دراصل یہ آپکے بچے کو نقصان پہنچنے کے خطرے کو بڑھاتا ہے۔
کچھ لوگ کہتے ہیں کہ وہ سگریٹ نوشی جاری رکھیں گے تاکہ ان کا بچہ چھوٹا ہو اور آسانی سے پیدا ہو۔ یہ درست ہے کہ سگریٹ نوشی جاری رکھنے سے آپکا بچہ چھوٹا رہ جائے گا کیونکہ اسے آکسیجن کم ملی ہوگی۔ لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ ایسے بچے کو جنم دینا زیادہ آسان ہوگا۔
کم پیدائشی وزن مردہ پیدائش کے خطرے میں اضافہ کرتا ہے، اور آپکے بچے کو کمزور رہ جانے اور بیماریوں جس میں سماعت میں کمی، سیکھنے میں دشواریاں اور بینائی کے مسائل کے ساتھ ساتھ دماغی طور پر مفلوج ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

سوال کیا میں دوران حمل نیکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی استعمال کر سکتی ہوں؟

جواب X سب سے بہتر تو یہی ہے کہ آپکو نیکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی (این آر ٹی) کا استعمال کیے بغیر سگریٹ نوشی ترک کرنے کی کوشش کرنی چاہیے، لیکن اگر آپکو ایسا کرنے میں مشکل ہو رہی ہو تو کئی آپشنز ہیں جو حمل کے دوران استعمال کرنا محفوظ ہیں۔
X یاد رکھیں، NHS کی مدد سے سگریٹ نوشی کو روکنے کے امکانات چار گنا زیادہ ہیں۔

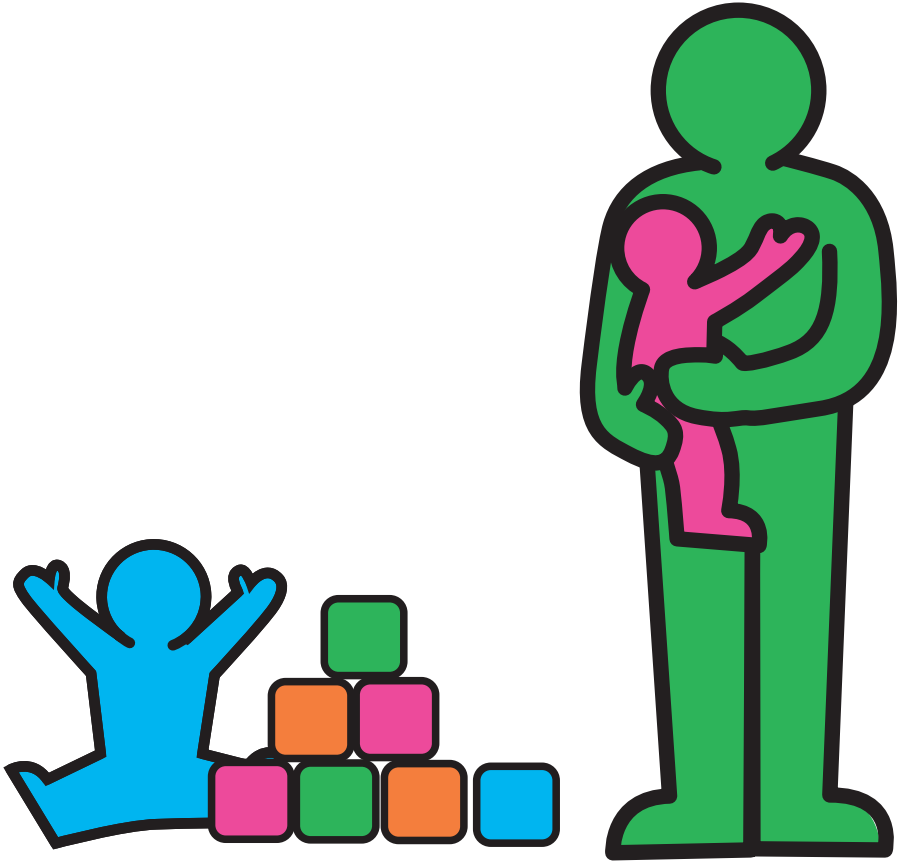
نیکوٹین ریپلیسمنٹ تھراپی کس طرح آپکو سگریٹ چھوڑنے میں مدد دے سکتی ہے۔

اگر این آر ٹی آپکو سگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد دے تو اسکا استعمال سگریٹ نوشی جاری رکھنے سے کہیں بہتر ہے۔

این آر ٹی میں استعمال ہونے والا نیکوٹین سگریٹ میں موجود کیمیکلز اور زہروں سے کم نقصان دہ ہے۔ حاملہ خواتین کے لیے این آر ٹی چھ شکلوں میں دستیاب ہے: بیچ، گم، ان بیلر، نزل سپرے، لوزینج یا مائکروٹیبس۔ اگر یہ پیچیدہ لگ رہا ہے تو پریشان نہ ہوں۔ آپ اپنی مڈوائف، ہیلتھ وزیٹر، جی پی، فارماسسٹ یا پریگنٹنسی سٹاپ سموکنگ سپیشلسٹ سے این آر ٹی کے بارے میں ایڈوائس اور رہنمائی حاصل کر سکتے ہیں۔

NRT استعمال کرنے سے پہلے آپکو ایڈوائزر کے ساتھ گفتگو ضرور کرنی چاہیے۔ صرف ماہرین ہی آپکو بتا سکتے ہیں کہ حمل کے دوران آپکو کون سی ادویات استعمال کرنی چاہئیں یا نہیں کرنی چاہئیں، انہیں آپکی مدد کرنے میں خوشی ہوگی۔





ہم آپکی مدد کرنے کے لئے موجود ہیں

Call: 0800 013 0553

Email: blmkccg.stopsmokingservice@nhs.net

Vist: www.thestopsmokingservice.co.uk



Local councils and the
NHS - working together
for better care locally

