



**BEDENİNİZİ VE
ÇOCUĞUNUZU
KORUYUN!**

**TÜTÜN VE TÜTÜN
ÜRÜNLERİ
ÖLDÜRÜR!**

Sigaradan her yıl 2 milyon hamile kadın
çocuğunu yada kendi hayatından oluyor.



***Sigaranın
Zararları***

**TEMİZ HAVA EN ÇOK
SİZİN HAKKI**

Kimsenin Size ve Yakınlarınıza Bunu Yapmasına ! İzin Vermeyin!

- Stresle baş etme yöntemlerini öğrenin!
- Sağlıklı beslenin!
- Spor yapın!
- Sigara içmemekle gurur duyun!
- Yardım istemekten çekinmeyin!
- "Hayır!" demeyi öğrenin!



Sigara Hakkında Yanlış Bilinenler

"Sigara Zayıflatır." Yanlış! Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur. "Sigara sorunları unutturur." Yanlış! Sigara yeni sorunlar ekler. "Sigara içmek insanı sakinleştirir!" Yanlış! Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

"Sigara dumanını içime çekmiyorum, bana bir zararı yok." Yanlış!

Sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

"Sigara sosyalleşmeye yardımcı olur." Yanlış!

Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN HAMİLE KADINLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

- Erken Doğuma Sebep olabilir;

Normal doğum süresi 38-40 hafta olarak kabul edilmektedir. Gebelik döneminde sigara kullanımı bu süreyi çok daha erken gerçekleşmesine sebep olabilir.

- 2.Erken Membran Rüptürü;

Doğum eylemi esnasında açılması gereken su kesesinin olması gereken zamandan çok daha önce açılması.

- 3. İntrauterin Gelişme Geriliği;

Sigara, bebeğe kan yolu ile giden oksijen ve besin değerlerinde azalmalara neden olarak bebek gelişiminin gerilemesine neden olur..



TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN HAMİLE KADINLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

4. İntrauterin Exitus;
Bebeğin anne rahminde anmi ölmesi.

5. Preaklampsi;
Tansiyon yükselmesi, idrarda protein çıkması, vücutta aşırı ödem, görme bozukluğu ile giden gebelik zehirlenmesi.

6. Hipertansiyon (yüksek tansiyon);
Nikotinin damar büzücü, daraltıcı etkisi sebebiyle gebedeki tansiyon yükselmesine neden olur. Bu durumda bebek sağlığını olumsuz etkiler.

7. Respiratuar Distres Sendromu; Doğum sonrası bebeğin solunum sıkıntısı çekmesine neden olur. Prematür bebeklerde ölüm oranı yüksektir.