



*Përmes  
mbështetjes  
profesionale  
ju i katërfishoni  
shanset tuaja  
për një duhanlënie  
të suksesshme!*

*Paraqituni  
te ndonjë  
person i  
kualifikuar.*



## Ju do të bëheni prindër – shfrytëzoni rastin për një ndërprerje duhani!

- Ju i mundësoni fëmijës suaj një fillim të shëndetshëm në jetë.
- Rreziku për një dështim ose lindje të parakohshme pakësohet.
- Gjasat për një peshë të lindjes më të ulët se normalja ulen.
- Rreziku i një vdekjeje të papritur të foshnjës ulët.

## Rrëmbeni shansin



Do të bëheni prindër - urime të përzemërta! Në këtë segment emocionant të jetës shumë gra dhe burra ia dalin që të heqin qafe cigaret. Shfrytëzojeni edhe ju këtë mundësi. Me këtë rast nuk jeni vetëm! Persona të kualifikuar ju ndihmojnë në rrugën tuaj drejt jetës pa duhan.

**Ë e keni ditur se bebi juaj, në rast se nuk pini cigare, do të marrë përmes placentës menjëherë më shumë oksigjen vital për jetën?**

## Ia vlen goftë dhe një cigare më pak

Për shëndetin tuaj personal dhe për shëndetin e bebit tuaj që po rritet, më së miri është që sa më parë që të jetë e mundur ta ndërprisni duhanpirjen. Sepse secila cigare e pirë të bën dëm, nuk ekziston një kufi relativ i tolerancës!



## Është e vërtetuar se mbështetja profesionale ndihmon



Ekzistojnë mjete ndihmëse të ndryshme për të lënë duhanin me sukses. Gjeni një ndihmë profesionale! Kësisoj i rrisni shanset tuaja për një duhanlënie të suksesshme dhe i mundësoni fëmijës suaj që të startojë nën kushte optimale në jetën e tij.

## Edhe ambienti, por sidomos ju si baba, bartni përgjegjësi

Edhe duhanpirja pasive i bën dëm fëmijës suaj - madje qysh përpara lindjes! Edhe ju si baba i ardhshëm duhet ta braktisni duhanin, kësisoj, për një kohë të shkurtër, banesa do të jetë një vend i sigurt për bebin tuaj. Nëse të afërmit dhe miqtë nuk heqin dorë dot nga duhanpirja, ata duhet të mos pinë duhan në prani të gruas shtatzënë, p.sh. në banesë ose në automobil.



**Sa më parë t'ia dilni që ta ndërprisni duhanin, aq më shumë do të përfitojë fëmija i juaj!**

**Siguroni ndihmë dhe i katërfishoni shanset për një ndërprerje të suksesshme të duhanpirjes.**

**Ne ju mbështesim në rastin e duhanlënies gjatë shtatzënisë!**

**Mjekja /farmacistja/ mamia e juaj, përkatësisht, mjeku / farmacisti i juaj, ju ndihmojnë me kënaqësi.**

**Konsultë mjekësore për duhanlënie**

Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik

Tel. 061 265 50 05

E-Mail: [anmeldung.medpol@usb.ch](mailto:anmeldung.medpol@usb.ch)

**Konsultë telefonike për duhanlënie**

Linja Stop Duhanit

0848 000 181	Gjermanisht/Frëngjisht/Italisht
0848 183 183	Shqip
0848 184 184	Portugalisht
0848 185 185	Spanjisht
0848 186 186	Serbisht/Kroatisht/Boshnjakisht
0848 187 187	Turqisht
0848 189 189	Rumanç

Ose online, përmes fletëparaqitjes:  
[www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular](http://www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular)



**Informacione për mundësi duhanlënieje**

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22 / E-Mail: [info@llbb.ch](mailto:info@llbb.ch)

**Informacione shëndetësore të përgjithshme / Adresa e porosisë**

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Medizinische Dienste, Prävention

Tel. 061 267 45 20 / E-Mail: [md@bs.ch](mailto:md@bs.ch) / Web: [www.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.bs.ch)