



Profesyonel yardım olarak sigarayı bırakma şansınızı dört kat arttırabilirsiniz!

Bir uzman kişiye başvurun.



## Çocuğunuz olacak - sigara bırakma şansını değerlendirin!

- Çocuğunuza sağlıklı bir yaşama başlama imkanı verin.
- Düşük ve erken doğum tehlikesi azalır.
- Düşük kilolu bebek doğurma ihtimali azalır.
- Ani bebek ölümü rizikosu azalır.

## Bu şansı değerlendirin



Anne-Baba olacaksınız- sizi kalpten tebrik ediyoruz!  
İnsan yaşamında önemli bir yer tutan bu dönemde, birçok kadın ve erkek sigarayı bırakabiliyor. Sizde bu şansı değerlendirin. Siz yalnız değilsiniz! Uzman kişiler size sigarasız bir yaşama adım atmanız için yardımcı olacaktır.

**Sigara dumanına maruz kalmayan bebeğinizin, Plasenta (döleş) aracılığı ile yaşam için gerekli olan oksijeni daha iyi aldığını biliyor musunuz?**

## Her sigara zararlıdır

En iyisi, sizin kendi sağlığınız ve büyüyen bebeğinizin sağlığı için sigarayı bırakmanız. Çünkü içilen her sigara zararlıdır. Kabul edilir hiç bir sınır değer yoktur!



## Profesyonel yardımın etkisi kanıtlanmıştır



Sigarayı başarıyla bırakmanıza yardımcı olacak değişik ürünler vardır. Profesyonel destek alın! Bu şekilde sigarayı başarıyla bırakabilirsiniz ve çocuğunuza olumlu şartlarda yaşama başlama imkanı sağlayabilirsiniz.

## Çevre ve özellikle siz baba olarak sorumluluk taşıyorsunuz

Pasif içicilikte çocuğunuza zarar verir – ve doğumdan önce zarar vermeye başlar! Sizde geleceğin babası olarak sigarayı bırakınız, böylece eviniz kısa bir sürede bebeğiniz için güvenli bir yer olacaktır. Akrabalarınız ve arkadaşlarınız sigarayı bırakamadılar ise, hamilenin bulunduğu ortamda, örneğin; evde, arabada sigara içmemeliler.



**Sigarayı siz ne kadar erken bırakırsanız, çocuğunuzada o kadar faydalı olursunuz!**

# Yardıml alın ve sigarayı bırakma şansınızı dört kat arttırın.

## Biz, hamileliğiniz esnasında, size sigarayı bırakmanız için yardımcı oluruz!

**Aile doktorunuz/eczacılar/ebeler size memnuniyetle yardımcı olurlar**

### **Sigarayı bırakma danışma saati**

Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik

Tel. 061 265 50 05

E-Mail: anmeldung.medpol@usb.ch

### **Sigara Bırakma Danışma Hattı**

Sigara bırakma hattı

0848 000 181	almanca/fransızca/italyanca
0848 183 183	arnavutça
0848 184 184	portekizce
0848 185 185	ispanyolca
0848 186 186	sırpça/hırvatça/boşnakça
0848 187 187	türkçe
0848 189 189	Romanşça

Veya online başvuru formu:

[www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular](http://www.at-schweiz.ch/de/anmeldeformular)



### **Sigarayı bırakma imkanları ile ilgili bilgiler**

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22 / E-Mail: info@llbb.ch

### **Genel sağlık bilgileri / Sipariş adresi**

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Medizinische Dienste, Prävention

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