

преимущества отказа от табакокурения

польза для вас



Улучшает состояние
легких и сердца



Снижает риск
развития рака



Поддерживает
здоровье костей



Снижает риск
болезненных и
нерегулярных
менструаций

польза для вашего ребенка



Способствует
здоровому развитию
мозга



Снижает риск
преждевременных
родов или рождения
недоношенного ребенка



Снижает риск
выкидыша,
мертворождения
и синдрома
внезапной смерти
младенца



Меньшая подверженность
инфекциям, приводящим
к кашлю, простуде и
инфекциям ушей



Меньший риск астмы

Отказ от табакокурения является одним из самых важных действий, которое вы можете принять, чтобы защитить свое здоровье и здоровье вашего ребенка.

Обратитесь за помощью к своему лечащему врачу или позвоните по номеру
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

This material was developed by, and used with permission from the University of North Carolina Collaborative for Maternal and Infant Health.