

# तम्बाकू का सेवन न करने के लाभ

## आपके लिए लाभ



फेफड़ों और हृदय के  
स्वास्थ्य में सुधार होता है



कैंसर का जोखिम कम  
होता है



हड्डियों के स्वास्थ्य  
की रक्षा होती है



दरदयुक्त और अनियमति  
मासकिधर्म होने का जोखिम  
कम होता है

## आपके बच्चे के लिए लाभ



स्वस्थ मस्तिष्क के विकास  
को बढ़ावा मिलता है



बहुत छोटे आकार में या बहुत जल्दी  
जन्म होने का जोखिम कम होता है



गर्भस्राव होने, मृत शिशु  
का जन्म होने और शिशु की  
अचानक मृत्यु होने के सड़िरोम  
के जोखिम में कमी होती है



खाँसी, जुकाम, और कान के  
इन्फेक्शन कम होते हैं



दमा होने का जोखिम कम होता है

तम्बाकू छोड़ना उन सबसे महत्वपूर्ण कामों में से एक है जो आप अपने  
स्वास्थ्य और अपने बच्चे के स्वास्थ्य की रक्षा करने के लिए कर सकते हैं।

अपने हैल्थ केयर प्रोवाइडर से सहायता करने के लिए कहें या

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) पर कॉल करें

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