

Или

**Пушенето ме отпуска, а това е добре за моето бебе.**

Факт: Може да се чувстваш спокойна, когато пушиш, но всъщност резултатите за тялото не са положителни. Пушенето ускорява пулса и повишава кръвното налягане.

Звучи страшно, нали! Но имам добра новина - никога не е твърде късно да се откажеш от тютюнопушенето.



## **ПИТАШ СЕ КАК ДА ГО НАПРАВИШ!?!?**

Ами:

- Обозначи дата и направи всичко възможно да я спазиш.
- Разсей се от мисълта за пушене, ангажирай съзнанието си с различни дейности.
- Изхвърли всички цигари и запалки от дома си.
- Избягвай местата, на които ходиш, за да пушиш.
- Награждавай се за проявената макар и малко воля.
- Избери си екип от приятели за подкрепа.
- Почивай си по-често, за да не се чувстваш стресирана.
- Промени храненето си.
- Избери добавки, ако се налага допълнително да си помогнеш, след консултация с лекар.
- Придържай се стриктно към съветите.
- Потърси помощ в Регионалната здравна инспекция в областния град, имат безплатен консултативен кабинет, потърси информация на сайта им.

Макар да откажеш цигарите да доста е трудно, ползите си струват усилията – здраво бебе и много години ти да си в добро здраве, на които да се насладите заедно.

**Хайде, успех! Знаем, че ще се справиш,  
защото ще си най-страхотната майка!  
И ..... стискам палци, всичко да е наред!**

---

Отдел „Държавен здравен контрол“  
Дирекция „Обществено здраве“  
РЗИ – Монтана