

حمل میں ای سگریٹ

کیا میں تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد کے لیے ای سگریٹ استعمال کر سکتی ہوں؟

اگر میں چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں ای سگریٹ استعمال کر سکتی ہوں؟

ای سگریٹس کتنے محفوظ ہیں؟

کیا نکوٹین میرے بچے کے لیے نقصان دہ ہے؟



کیا ای سگریٹس کے بالواسطہ (سیکنڈ ہینڈ) بخارات حاملہ خواتین کے لیے نقصان دہ ہیں؟

اگر میں ای سگریٹ بھی استعمال کر رہی ہوں تو کیا میں تھوڑی سی تمباکو نوشی کر سکتی ہوں؟

ای سگریٹس کتنے محفوظ ہیں؟

حادثاتی زہر سے بچنے کے لیے ای سگریٹ اور ای مائعات کو ہمیشہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ ہمیشہ درست چارج استعمال کریں۔



- ای سگریٹس صحت کے لیے سگریٹس کے مقابلے میں نمایاں طور پر کم نقصان دہ ہیں۔
- اگر ای سگریٹ (vaping) کا استعمال آپ کو تمباکو نوشی سے پاک رہنے میں مدد دیتا ہے، تو یہ آپ اور آپ کے بچے کے لیے سگریٹ نوشی جاری رکھنے کی نسبت کہیں زیادہ محفوظ ہے۔

کیا میں تمباکو نوشی ترک کرنے میں مدد کے لیے ای سگریٹ استعمال کر سکتی ہوں؟

- جی ہاں، ای سگریٹس تمباکو نوشی ترک کرنے میں آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور تمباکو نوشی کی نسبت بہت کم نقصان دہ ہیں۔
- استعمال کرنے کے لیے محفوظ ترین اشیاء نکوٹین کے متبادل ہیں جیسے پیچیز اور گم

اگر میں ای سگریٹس بھی استعمال کر رہی ہوں تو کیا میں تھوڑی سی تمباکو نوشی کر سکتی ہوں؟

- نہیں۔ ہر سگریٹ آپ اور آپ کے بچے دونوں کو نقصان پہنچاتی ہے۔
- حمل کے شروع میں سگریٹ نوشی بند کرنا آپ کے بچے کو ہونے والے نقصان کی تقریباً مکمل طور پر روک تھام کرتا ہے۔
- آپ تمباکو نوشی سے پاک رہنے کے لیے جتنی بار ضرورت ہو اپنا ای سگریٹ استعمال کر سکتی ہیں۔

کیا ای سگریٹ کے سیکنڈ ہینڈ بخارات نقصان دہ ہیں؟

- ای سگریٹ کے بخارات سے دوسروں کو نقصان پہنچنے کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔
- تمباکو کا سیکنڈ ہینڈ دھواں آپ اور آپ کے بچے کے لیے بہت نقصان دہ ہے۔

کیا نکوٹین میرے بچے کے لیے نقصان دہ ہے؟

- ایکی نکوٹین نسبتاً بے ضرر ہے؛ تمباکو نوشی سے سب سے زیادہ نقصان تمباکو کے دھوئیں میں موجود زہریلے کیمیائی مادوں (کیمیکلز) سے ہوتا ہے۔

تمباکو نوشی ترک کرنے کے بارے میں مزید معلومات کے لیے اپنی ڈوائف، جی پی یا فارمیسی ٹیم سے پوچھیں یا NHS Smokefree تلاش کریں۔

اگر میں چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں تو کیا میں ای سگریٹ استعمال کر سکتی ہوں؟

- جی ہاں، اگر وہ پینگ (vaping) آپ کو تمباکو نوشی ترک کرنے اور تمباکو نوشی سے پاک رہنے میں مدد دے رہی ہے تو آپ کو اسے جاری رکھنا چاہیے، اس دوران بھی جب آپ چھاتی کا دودھ پلا رہی ہوں۔

ای سگریٹ کا استعمال تمباکو نوشی سے کہیں زیادہ محفوظ ہے

- سگریٹس میں نکوٹین عادی بنانے والی ہے، لیکن تمباکو نوشی سے ہونے والا تقریباً تمام نقصان تمباکو کے دھوئیں میں موجود زہریلے کیمیکلز کی وجہ سے ہوتا ہے۔
- ای سگریٹس نار (سیاہادہ) یا کاربن مناسکائیپڈ نہیں کرتے جو کہ نشوونما پانے والے بچوں کے لیے تمباکو نوشی کا سب سے زیادہ نقصان دہ حصہ ہے
- محفوظ ہونے کے ساتھ ساتھ، ای سگریٹ کا استعمال تمباکو نوشی کی نسبت کہیں زیادہ سستا ہو سکتا ہے۔

مزید معلومات Smoking in Pregnancy Challenge Group کی ویب سائٹ پر دیکھی جاسکتی ہیں۔