

Proteja a criança do **DANO** do cigarro

たばこの害から子どもを守る

Tem esses **IMPACTOS!!**

- A doença que o bebê vem a falecer de repente (Síndrome da morte súbita infantil)
- 1 dos pais é fumante . . . **1.6%**
- Ambos os pais fumam . . . **4.7%**
- Pneumonia ou bronquite . . . **1.5 até 2.5%**
- Asma brônquica . . . **1.5%**
- Inflamação no ouvido . . . **1.2 até 1.6%**



MUITO IMPORTANTE

! Mesmo que fume em um local separado, a substância perigosa continua no cabelo ou nas roupas. (fumo passivo)

! Há relatos de ocorrência onde no vapor do cigarro eletrônico havia material cancerígeno

Assustador



*Se a criança ingesta a nicotina, aparecem os sintomas de envenenamento

Acontecem acidentes também

- ◆ A criança estava comendo o bastão do cigarro elétrico
- ◆ Estava bebendo a água do cinzeiro

Não quer tentar um tratamento que combine com você?

Há muitos tratamentos como o chiclete de nicotina ou remédios para tomar. Em Oda tem algumas instituições médicas que ajudam com o tratamento para parar de fumar
Se consulte.

Mais info



Seja uma pessoa que não se esforce tanto

----- A depressão pode acontecer com qualquer pessoa -----

Eu tento de todas as maneiras, mas o bebê não para de **chorar** . . .

Estou em casa e os serviços domésticos não vão tão bem quanto eu esperava . . .

Era para ser o período mais feliz, mas eu não me aguento de **tristeza** . . .

Eu quero me relacionar com o meu filho mais velho, mas me irrita muito . . .

Será que eu **não sou uma boa mãe** . . . será que o meu modo de criar está errado . . .

Após o parto é comum se irritar sem motivos, chorar e ficar instável mentalmente. Isso é por causa da mudança repentina do hormônio que acompanha a gravidez e o parto fazendo com que deixe o corpo fique descontrolado. Não somente o corpo, mas o ambiente que envolve o pai e a mãe muda de repente. Será que você não está acumulando o cansaço sem perceber?

©Omita e dê um tempo para você

- Faça os serviços da casa e a criação do filho do jeito que dá
- Se afaste um pouco dos filhos quando não estiver bem
- Mantenha seu hobby e um horário para si
- Não se tranque em casa e nem guarde as coisas para você

©Se consulte quando não estiver aguentando

- Instituições de atendimento-

- Divisão de promoção ao bem-estar da Prefeitura de Oda (0854-83-8151 das 08:30 até 17:15)
- Centro de saúde da Província (0854-84-9823 das 08:30 até 17:15)
- Parteira (090-7135-4637 do dia 01 ao dia 15 de cada mês) ou (090-7136-4609 do dia 16 ao dia 31 de cada mês)

Atendimento diário o ano todo

AOS FAMILIARES, O MAIS IMPORTANTE É O SUPORTE DA FAMÍLIA

O parto é um trabalho muito difícil fisicamente e mentalmente. Pense no descanso em primeiro lugar após o parto.

A criação dos filhos e os serviços da casa não é algo que se AJUDA. É algo que se COMPARTILHA e fazem JUNTOS.

- ©Seja o amigo da sua esposa com bons sentimentos e escute-a
- ©Mesmo que você não faça bem, cozinhe, limpe a casa e lave as roupas
- ©Mesmo que o bebê chore, não dependa da mãe
- ©Nos dias de folga fique com os filhos e deixe a mãe livre
- ©Faça o que sabe fazer, trocar a fralda do bebê ou dar banho

Para saber mais sobre a depressão pós-parto leia o QUANDO O SORRISO DA MÃE DESAPARECE que foi entregue com a caderneta materno-infantil.

