

# التبغ وحبّة منع الحمل



مزيج خطير!

هناك مساعدات فعالة على  
التوقف عن التدخين

# في التوقف عن التدخين

## استعيدي

مظهرأ أجمل، ولونأ أصفى، وشعرأ أكثرَ لمعانأ، وأظافرَ أقلَ تشققأ.

## اختبري

دورة شهرية أقلَ إيلامأ، وأقلَ تسببأ في الصداع النصفي وأوجاع الرأس؛

### للمحافظة على رشافتك، اتبعي:

- تغذية متوازنة
- أغنى بالأغذية الكاملة والخضار والفواكه، وأقفر بالدُّسُم الضارة والسكريات السريعة
- مارسي نشاطاً بدنياً منتظماً
- اجمعي بين لزقات النيكوتين وبين البدائل ذات المفعول السريع للحد من النهم.



يزيدُ التبغُ في الأثار السلبية لحة منع الحمل المرغبة بزيادة مخاطر الجلطات والحوادث القلبية والدماغية. فاختاري بدلاً منها وسيلة منع حمل خالية من الهرمونات أو البروجستين إن لم يكن التوقفُ عن التدخين خياراً لديك.



### للمساعدة على التوقف عن التدخين:

- استعملي بدائلَ النيكوتين، وأدوية مساعدة، وتطبيقَ Stop-tabac
- استشيري أطباءً ومختصين
- اهتمي بحالتك النفسية استعيني على ذلك بالرياضة والأنشطة الترفيهية أو المنعشة
- تناولي أغذيةً منتجةً للدوبامين (كاللوز والجوز وبذور الشيا والشوفان والبيض والسلمون



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

ADDICTIONS – CIPRET  
SUCHT – CIPRET

لمزيدٍ من المعلومات  
[www.psvalais.ch/tabacetpilule](http://www.psvalais.ch/tabacetpilule)

