

戒烟的益处

给您带来的益处



改善心肺健康



降低患癌风险



保护骨骼健康



降低痛经和月经不调的风险

给您的孩子带来的益处



促进大脑健康发育



降低出生体重过低或早产的风险



降低流产、死产和婴儿猝死综合症的风险



减少咳嗽、感冒和耳部感染



减少患哮喘的风险

戒烟是您可以保护自己和孩子健康的最重要行为之一。

请向您的医疗保健提供者寻求帮助，或致电
1-800-QUIT-NOW (1-800-838-8917)

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