

Tabak- und Nikotinstopp

Mini-Intervention Schwangerschaft und postpartum

1



Fragen Sie nach.

«Konsumieren Sie oder jemand in Ihrem Haushalt Tabak- oder Nikotinprodukte?»

2



Empfehlen Sie die beste Methode.

«Eine rauch- und nikotinfreie Umgebung ist das Wichtigste, was Sie für sich und Ihr Baby tun können. Lassen Sie sich beraten, so gelingt ein Stopp am besten.»

3



Bieten Sie Unterstützung an.

«Darf ich Sie für ein Gespräch bei einer Fachperson für Tabak- und Nikotinstopp anmelden? Ich empfehle Ihnen, Ihren Partner mitzunehmen.»

- St.Gallen, HOCH: nikotinfrei@h-och.ch
- Glarus, LLO: rauchstopp@lungenliga-ost.ch
- Chur, KSGR: rauchstoppberatung@ksgr.ch
- Zürich, USZ: sek.lunge@usz.ch
- Weitere: www.stopsmoking.ch



Für mehr Infos einfach
QR-Code scannen.

In Anlehnung an:
Mini-Intervention, Tabak-
und Nikotinentwöhnung

hoch Health
Ostschweiz