Bliv nikotinfri

- din baby vil elske dig for det



Bliv nikotin- og røgfri

Stoplinien
80 31 31 31

SUNDHEDSSTYRELSEN

En god start på livet

Tillykke! Du skal snart være mor. Forude venter en masse fantastiske oplevelser for dig og din baby. Samtidig er det den perfekte anledning til at lægge nikotinen på hylden. Din baby vil elske dig for det. Vi ved, at du kan, og vi hjælper dig gerne.

Kun et opkald væk

Stoplinien tilbyder telefonisk rådgivning til dig, der bruger nikotin. Du får 6-8 rådgivningssamtaler på telefonen med en professionel rådgiver, der kender alt til sammenhængen mellem nikotin og graviditet. Helt gratis selvfølgelig. Og du må gerne være anonym.

Nikotinen kan bare vente sig

Vi ved, hvad det vil sige at være afhængig af nikotin. Men vi ved også, hvad der skal til for at blive fri igen. Og vi vil gerne støtte dig. Vi kan starte med det samme og fortsætte til efter fødslen. Alle samtaler tager udgangspunkt i dig. Din situation. Dine udfordringer. Og din hverdag.

Det eneste, du skal gøre, er at ringe til 80 31 31 31 eller sende en SMS til 1231 (alm. SMS-takst) med teksten "GRAVID", så ringer vi dig op inden for 3 hverdage.

Pssttt!

Har du hentet appen 'Min Graviditet'? Den er fyldt med gode råd til dig, der skal være mor

Det at tale med nogen i telefonen om, hvordan man har det – det var lidt mærkeligt – men alt i alt har jeg haft en rigtig god oplevelse. Der blev lyttet til mig. Jeg blev ikke påduttet noget eller fik trukket noget ned over hovedet. Det har været på mine præmisser, og det har været en rigtig rar fornemmelse.

- Christine om sin oplevelse af hjælpen på Stoplinien

Du behøver ikke gøre det alene – vi støtter og hjælper dig

Start dit nikotinstop allerede i dag.
Send en SMS med teksten "GRAVID" til 1231.
Det koster kun almindelig SMS-takst.
Så ringer vi og snakker med dig om,
hvordan vi kan hjælpe dig.

PS. Hvis din partner bruger nikotin, må de også meget gerne sende en SMS med teksten "GRAVID" til 1231, så vi kan hjælpe.

HUSK! At give Stoplinien besked, hvis du skifter telefonnummer. Ellers kan vi nemlig ikke få fat i dig.

Pssttt!

Husk tilbuddet er
gratis
Det er nikotinen
ikke

SMS "GRAVID" TIL 1231*

*det koster alm. SMS-takst.

Vidste du, at ...

små skridt mod et nikotinfrit liv gør en stor forskel for dit barn?

Du kan få gratis hjælp

Ring til Stopliniens rådgivere på **80 31 31 31**.
Eller send SMS'en "**GRAVID**" til **1231**, og du vil blive ringet op inden for 3 hverdage.

Stopliniens rådgivere har tavshedspligt


Vi sidder klar ved telefonen



Som røg- eller nikotinfri er der større chance for ...

- at undgå problemer under graviditeten
- at dit barn ikke fødes for tidligt
- at dit barns organer er fuldt udviklede ved fødslen
- at dit barn ikke får luftvejslidelser og mellemørebetændelse.

Det er aldrig for sent ...

Læs mere på www.stoplinien.dk

Bliv nikotin- og røgfri

Stoplinien

80 31 31 31

Kontakt Stoplinien
Tel: 80 31 31 31
Mail: stoplinieninfo@kk.dk
Borups Allé 41
København N
www.stoplinien.dk

