

# مادر خواهید شد؟

✓ تعویض پوشک (دایپر)

✓ شیر دادن ازسینه

✓ ترک سیگار!



✓ با خط ترک تنباکوی میسوری با شماره تلفن **1-800-QUIT-NOW** (1-800-784-8669) برای اطلاعات و مشاوره تماس حاصل فرمائید.  
ممکن است برای دریافت رایگان آدامس نیکوتین با تانید پزشک واجد شرایط باشید.



Missouri Department of Health and Senior Services  
[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC) • [www.dhss.mo.gov/SmokingAndTobacco](http://www.dhss.mo.gov/SmokingAndTobacco)

یک کارفرمای فرصت‌های برابر/اقدام مثبت

WIC #510-Farsi (1/08)