



# Збираєтесь стати мамою?

- ✓ Зміна підгузників
- ✓ Годування груддю
- ✓ **Киньте палити!**

✓ **Подзвоніть по спеціальному телефону штату Міссурі для тих, хто бажає кинути палити, 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) для отримання інформації й консультації.**

Ви можете мати право на безкоштовну нікотинову жувальну гумку при затвердженні лікаря.

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)

