

임신 중 금연

담배 성분 중 하나인 니코틴은 유독한 물질로써 태아의 혈관을 수축시킵니다. 이 의미는 태아에게 전달되어야 할 산소의 양과 영양분이 제한되어 태아의 성장을 저해한다는 것입니다. 담배는 니코틴뿐만 아니라 일산화탄소(자동차 배기가스)와 포름알데히드(시체 방부처리 약품)와 같은 7,000 가지의 다른 화학물질들을 포함하고 있습니다. 이런 화학물질들은 태아의 정상 발육을 방해합니다.¹

아기에게 미치는 위험

임신 중 흡연은 아기에게 다음과 같은 위험을 초래할 수 있습니다:¹

- **저체중아 출산.** 출생 시 5 lbs. 8 oz보다 적은 체중으로 태어난 아기들은 출산 중과 출산 후에 심각한 건강의 문제가 생길 수 있습니다. 다시 말하면 임신 중 흡연으로 인한 저체중아 출산은 아기 건강에 좋지 않습니다!
- **영아돌연사증후군(SIDS).** 임신 중 엄마의 흡연으로 영아돌연사증후군(SIDS)의 유병률은 3배 이상 높아집니다.
- **학습과 행동 문제.** 아이들이 자라면서 학습, 집중, 행동에 문제가 더 많이 나타납니다.
- **폐 질환.** 폐 감염과 천식에 더 자주 걸립니다.

금연의 혜택

임신 중 금연하면 다음과 같은 혜택이 있습니다:²

- 정상 체중아 출산율의 증가
- 영아돌연사증후군(SIDS)의 위험이 감소
- 폐 감염 위험이 낮아짐
- 만삭 임신율이 증가
- 구순열이나 구개열과 같은 기형아 출산의 위험이 감소
- 천식의 위험이 감소
- 유산율 감소

할 수 있는 일

- 오늘부터 집이나 자동차를 금연 장소로 정합니다.
- 금연하십시오. 임신 중 금연은 아기가 건강하게 자라는데 도움이 됩니다.
- 가족, 친구들, 이웃, 동료 등 금연을 지원해줄 수 있는 사람을 찾아보십시오.
- MotherToBaby California 번호 (866) 626-6847 로 전화 주시거나 더 많은 정보와 라이브 채팅을 원하시면 웹사이트 www.MotherToBaby.org를 방문해 주십시오.



기억하십시오

아기와 자신을 위해 시작한 금연은 결코 늦지 않습니다!

¹March of Dimes. (2014). Smoking during pregnancy. Obtenido el 29 de diciembre del 2014 de <http://www.marchofdimes.org/pregnancy/smoking-during-pregnancy.aspx#>

²Centers for Disease Control and Prevention. (2014, December). Tobacco use and pregnancy. Obtenido el 29 de diciembre del 2014 de <http://www.cdc.gov/reproductivehealth/tobaccousepregnancy/>

임신 중 금연

대처 방법들

- 흡연욕구는 평균적으로 3~5분 정도 지나면 사라지기 때문에 바쁘게 지낼 수 있는 건강한 방법들을 찾아 보십시오.
- 신선한 공기를 마실 수 있게 집 밖으로 나가십시오. 쇼핑몰이나 영화관처럼 담배를 못 피우는 곳으로 가거나 산책을 하십시오.
- 건강한 간식을 챙기고 빨대, 껌, 물병이나 기타 손에 짤 수 있는 물건들을 준비하십시오.
- 신생아/아기에 집중하십시오. 금연이 아기의 건강에 얼마나 도움이 될지 생각하십시오. 아기 책을 만들거나 초음파 사진을 보이는 곳에 걸어 보십시오.
- 자신을 스스로 보살피십시오. 뜨겁지 않은 따뜻한 물에 거품 목욕을 하거나 마사지를 받아 보십시오. 담배에 썼던 돈을 자신을 위해 써보십시오.
- 새로운 취미나 클래스에 참여해보십시오. 코바늘 뜨개질을 배우거나 태교 클래스를 들어보십시오.

지나친 체중 증가 피하기

- 물 마시는 것은 중요하므로 하루에 8~10잔의 물을 마시도록 노력하십시오. 물을 마시면 배가 부르고 갑작스러운 흡연 욕구에 도움이 됩니다.
- 운동은 지나친 체중 증가를 예방하고 몸을 유연하게 만들어주며 출산준비를 도와줍니다.
- 자연스럽게 신진대사를 높여 보십시오. 활동적으로 움직이며 균형 잡힌 식사를 하면 신진대사가 높아집니다.
- 배고픔과 흡연욕구를 혼동하지 말고 잘 구분해야 합니다.
- 흡연욕구가 있을 때 샐러리나 당근과 같은 건강한 간식을 먹는 것으로 대체해 보십시오.
- 자신의 몸을 믿어보십시오. 약간의 체중 증가를 인정하는 것도 건강한 임신의 일부입니다.

지원 시스템 늘리기

- 금연에 대해 허심탄회하게 얘기할 수 있는 친구를 찾아보십시오. 그 친구는 금연을 격려하고 금연과정을 도와줄 것입니다.
- 자신의 금연을 사람들에게 상기시킵니다. 도움을 요청하거나 담배를 건네지 않도록 부탁해 보십시오.
- 자신의 감정을 살피고 돌보아야 합니다. 도움이 필요할 때 연락할 수 있는 친구나 가족의 목록을 작성해 봅니다.
- 집을 금연장소로 정해 보십시오. 가족이나 친구들에게 흡연은 밖에서 하도록 요청하십시오.
- 비흡연자 친구들을 찾아 흡연 대신 무엇을 하는지 따라 해보십시오.
- 당신이 필요한 것이 무엇인지 다른 사람들은 생각하지 않습니다. 아이들 라이드가 필요하거나 상점에 가야 할 때 도움을 요청하십시오.
- 임산부 혹은 초보 엄마들의 그룹이나 N.A. (Nicotine Anonymous)라는 금연 프로그램(금연 치료모임)에 참여하십시오.