

# 怀孕与吸烟

## 对于婴儿的风险<sup>1,2</sup>

如果怀孕期间吸烟, 如下的风险会提升:

- 会导致早产的宫缩~在孕期 37 周前开始, 可能导致早产儿, 身体过小的婴儿。
- 出生体重低~出生体重低于 5 磅 8 安士的新生儿可能会有进食、增加体重和抵抗疾病的困难。
- 氧气不足~成长缓慢并伤害心脏、肺和大脑。
- 胎盘问题~胎儿无法获得成长所需要的足够营养。
- 出生缺陷~这可能包括唇裂和腭裂。
- 流产~妊娠终止于怀孕期的20周之内。
- 死产~妊娠终止于怀孕期的20周之后。
- SIDS(婴儿猝死综合症)~不到一周岁的婴儿死于不明原因。

## 未来的风险<sup>3,4</sup>

随着宝宝长大, 可能会遇到下列的问题:

- 学习~可能学习困难
- 肺部~感冒、哮喘和哮喘
- 眼睛~视力问题



## 为何戒烟<sup>1,2,4</sup>

如果您戒了烟, 下列的风险会降低:

- 早产
- 婴儿出生体重不足
- 流产
- 死产
- 出生缺陷
- 婴儿猝死综合症
- 成长期间的学习困难和肺部问题

## 您可以做什么

每少抽一支烟都对您的宝宝有好处

- 把您的家和汽车划为无烟区
- 寻找支持
- 戒烟!

致电 ASQ《华语戒烟专线》  
获取免费戒烟帮助!  
1-800-838-8917

1. March of Dimes. Smoking during pregnancy (2015).
2. March of Dimes. Low Birthweight (2018).
3. National Drug Institute on Drug Abuse. (2018). Tobacco, Nicotine, and E-cigarettes (2018).
4. American Pregnancy Association. Smoking During Pregnancy (2017).

# 怀孕与吸烟

## 应对方法

**烟瘾大约持续 3至5 分钟** 想办法让自己保持忙碌。

**出外走走** 到不允许吸烟的地方去, 例如公园、购物中心或电影院。

**做好戒烟的准备** 手上拿根吸管、健康的零食、口香糖或者其他随时可用的代替品。

**把注意力集中在婴儿身上** 想想戒烟如何帮助宝宝健康成长。

**照顾好自己** 把省下来的买烟钱好好地奖励自己。

**学习新事物** 如参加产前课程。

## 体重增加

**每天多喝水** 它可以让您感到满足, 並帮助您消除吸烟的欲望。

**运动让您精力充沛** 并让您的身体更充分的准备迎接分娩。

**增加您身体消耗的热量** 保持活跃, 并要饮食健康。

**了解您的身体所需** 认识饥饿感和对尼古丁烟瘾的分别。

**健康的零食** 例如芹菜和胡萝卜条可以帮助您抵抗烟瘾。

**信任您的身体** 明白体重增加是健康怀孕的一部分。

## 支持

**找一个戒烟的伙伴** 来帮助您坚持走在正轨上。

**提醒他人** 您正在戒烟请他们支持您, 千万不要给您香烟。

**千万别忘了照顾您的情感需求** 向好朋友诉诉苦发泄一下。

**把您的家划为无烟区** 告诉家人和朋友们, “要抽烟, 去外面!”。

**和不吸烟的朋友作伴** 参加他们的活动代替吸烟。

**寻求帮助** 如果需要别人帮助, 告诉他们如何帮您。

**参加支持团体** 加入孕妇或新任妈妈联谊团体, 或戒烟计划。