

懷孕與吸煙

對於嬰兒的風險^{1,2}

如果懷孕期間吸煙，如下的風險會提升：

- 會導致早產的宮縮～在孕期 37 週前開始，可能導致早產兒，身體過小的嬰兒
- 出生體重低～出生體重低於 5 磅 8 安士的新生兒可能會出現進食、增加體重和抵抗疾病的困難
- 氧氣不足～成長緩慢並傷害心臟、肺和大腦
- 胎盤問題～胎兒無法獲得成長所需要的足夠營養
- 出生缺憾～這可能包括唇裂和腭裂
- 流產～妊娠終止於懷孕期 20 週之內
- 死產～妊娠終止於懷孕期 20 週之後
- SIDS (嬰兒猝死綜合症)～不到一周歲的嬰兒死於不明原因

未來的風險^{3,4}

隨著寶寶長大，可能會遇到下列的問題：

- 學習～可能學習困難
- 肺部～感冒、哮喘和哮喘
- 眼睛～視力問題



為何戒煙^{1,2,4}

如果您戒了煙，下列的風險會降低：

- 早產
- 嬰兒出生體重不足
- 流產
- 死產
- 出生缺陷
- 嬰兒猝死綜合症
- 成長期間的學習困難和肺部問題

您可以做什麼

每少抽一枝煙都對您的寶寶有好處

- 把您的家和汽車劃為無煙區
- 尋找支持
- 戒煙！

致電 ASQ《華語戒煙專線》
獲取免費戒煙幫助！
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).

懷孕與吸煙

應對方法

明白煙癮大約持續 3 至 5 分鐘 想辦法讓自己保持忙碌。

出外走走 到不允許吸煙的地方去，例如公園、購物中心或電影院。

做好戒煙的準備 手上拿根吸管、健康的零食、口香糖或者其他隨時可用的代替品。

把注意力集中在嬰兒身上 想想戒煙如何幫助寶寶健康成長。

照顧好自己 把省下來的買煙錢好好地獎勵自己。

學習新事物 如參加產前課程。

體重增加

每天多喝水 它可以讓您感到滿足，並幫助您消除吸煙的慾望。

運動讓您精力充沛 讓您的身體更充分的準備迎接分娩。

增加您身體消耗的熱量 保持活躍，並要飲食健康。

了解您的身體所需 認識飢餓感和對尼古丁煙癮的分別。

健康的零食 例如芹菜和胡蘿蔔條可以幫助您抵抗煙癮。

信任您的身體 明白體重增加是健康懷孕的一部分。

支持

找一個戒煙的夥伴 來幫助您堅持走在正軌上。

提醒他人 您正在戒煙請他們支持您，千萬不要給您香煙。

千萬別忘了照顧您的情感需求 向好朋友訴訴苦，發洩一下。

把您的家劃為無煙區 告訴家人和朋友們，「要抽煙，去外面！」

和不吸煙的朋友作伴 參加他們的活動代替吸煙。

尋求幫助 如果需要別人幫助，告訴他們如何幫您。

參加支持團體 加入孕婦或新任媽媽聯誼團體，或戒煙計劃。