

# Mang thai và hút thuốc lá

## Các nguy cơ cho đứa bé <sup>1,2</sup>

Nếu bạn hút thuốc khi mang thai, các nguy cơ sau đây sẽ tăng lên:

- **Chuyển dạ trước kỳ hạn** - bắt đầu trước 37 tuần và có thể khiến cho đứa bé bị sinh ra sớm và quá nhỏ
- **Sinh nhẹ cân** - đứa bé sinh ra có cân nặng dưới 5lbs 8 oz và có thể có vấn đề trong việc ăn uống, tăng cân, và chống lại bệnh tật
- **Ít dưỡng khí hơn** - làm chậm phát triển và gây hại cho tim, phổi, và não
- **Các vấn đề về nhau thai** - đứa bé không thể có được đủ dinh dưỡng để phát triển
- **Các dị tật bẩm sinh** - có thể bao gồm sút môi hay hở hàm ếch
- **Sẩy thai** - thai mất trước 20 tuần
- **Thai chết lưu** - thai mất sau 20 tuần
- **SIDS (Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh)** - em bé nhỏ hơn một tuổi chết do nguyên nhân không rõ

## Các nguy cơ trong tương lai <sup>3,4</sup>

Khi đứa bé lớn lên, có thể có vấn đề về:

- **Học tập** - có thể gặp khó khăn khi đi học
- **Phổi** - cảm lạnh, thở khò khè, và hen suyễn
- **Mắt** - vấn đề về thị lực



## Tại sao cai thuốc lá <sup>1,2,4</sup>

Nếu bạn bỏ hút thuốc, nguy cơ sẽ giảm xuống cho:

- Chuyển dạ sớm
- Em bé sinh nhẹ cân
- Sẩy thai
- Thai chết lưu
- Dị tật bẩm sinh
- SIDS
- Vấn đề trong học tập và các vấn đề về phổi sau này

## Điều mà bạn có thể làm

Mỗi điều thuốc mà bạn không hút giúp cho em bé của bạn.

- Làm cho nhà và xe của bạn không có khói thuốc
- Tìm sự hỗ trợ
- Bỏ hút thuốc!

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá  
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp  
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!  
1-800-778-8440**

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).

# Mang thai và hút thuốc lá

## Cách đối phó

**Cơn thèm** kéo dài khoảng 3-5 phút. Tìm cách để làm cho mình bận rộn.

**Đi ra ngoài.** Đi đến những nơi mà bạn không thể hút thuốc được, chẳng hạn như là công viên, trung tâm thương mại hoặc rạp hát.

**Chuẩn bị** để cai thuốc lá. Để sẵn ống hút, thức ăn vặt bổ dưỡng, kẹo gum, và các vật dụng khác.

**Em bé.** Tập trung vào cách mà cai thuốc lá giúp ích cho sức khỏe của em bé của bạn.

**Phần thưởng.** Tự thưởng mình với số tiền mà bạn không chi ra cho thuốc lá.

**Tham gia** vào những hoạt động mới như là một lớp học tiền sản.

## Tăng cân

**Uống nước.** Uống nhiều nước mỗi ngày. Uống nước làm bạn no hơn và có thể giúp bạn chống lại cơn thèm hút thuốc.

**Tập thể dục.** Làm bạn cảm thấy khỏe và làm cho cơ thể của bạn sẵn sàng để sanh con hơn.

**Tăng lượng** calori mà cơ thể tiêu thụ. Năng hoạt động và ăn những bữa ăn bổ dưỡng.

**Hiểu biết** cơ thể của bạn. Tìm hiểu cơn đói khác cơn thèm nicotine như thế nào.

**Thức ăn vặt** bổ dưỡng như cần tây và cà-rốt có thể giúp ích khi bạn đang thèm một điếu thuốc.

**Tin vào cơ thể của bạn.** Tăng cân là một phần của một thai kỳ khỏe mạnh.

## Hỗ trợ

**Tìm** một người bạn cùng cai thuốc lá để giúp bạn giữ đúng đường hướng.

**Nhắc nhở** mọi người là bạn đang cai thuốc lá. Yêu cầu họ hỗ trợ bạn và đừng đưa thuốc lá.

**Kiên trì** chăm sóc nhu cầu tình cảm của bạn. Giao tiếp với gia đình và bạn bè của mình.

**Môi trường.** Làm cho nhà mình trở thành một khu vực không có thuốc lá. Yêu cầu gia đình và bạn bè hút thuốc lá ở bên ngoài.

**Những người không hút thuốc.** Đi chơi với những người bạn không hút thuốc. Làm những gì họ làm thay vì hút thuốc.

**Yêu cầu sự giúp đỡ.** Đừng nghĩ rằng người khác biết được bạn cần gì.

**Hỗ trợ.** Tham gia một nhóm cho những phụ nữ có thai hay những người mẹ mới hoặc một chương trình cai thuốc lá.