#quit4baby

เลิกสูบบุหรี่ เพื่อลูกน้อย

Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

การสูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อทารกอย่างไรบ้าง?

- **การแท้งบุตรหรือการตายคลอด**
- การคลอดก่อนกำหนด (ก่อน 37 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์)
- การเสียชีวิตอย่างกะทันหันของทารกโดยไม่ทราบสาเหตุ (SUDI หรือโรคไหลตายในเด็ก (cot death))
- ปัญหาน้ำหนักแรกเกิดต่ำและปัญหาการหายใจ

ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่เมื่อตั้งครรภ์มีอะไรบ้าง?

- ปรับปรุงสุขภาพและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น
- คุณมีเงินเหลือเก็บมากขึ้น
- ลูกน้อยของคุณจะได้รับการบำรุงเลี้ยงที่ดีขึ้น
- มีสารเคมีที่เป็นอันตรายในกระแสเลือดน้อยลง

การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์เป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของทารกที่ตายคลอด

ติดต่อ Quitline ที่หมายเลข 13 7848 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ quit.org.au

Stillbirth CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE

Quit

PERINATAL SOCIETY of Australia & New Zealand PSANZ

SANDA Stillbirth And Neonatal Death Alliance

#quit4baby

เลิกสูบบุหรี่ เพื่อลูกน้อย

Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

อะไรที่สามารถช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ในขณะตั้งครรภ์ได้?

หากคุณคิดจะเลิกบุหรี่ พยาบาลผดุงครรภ์ แพทย์ทั่วไป หรือสูตินรีแพทย์ของคุณสามารถช่วยคุณได้ โดย

- การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยระบุสิ่งกระตุ้นของคุณ
- สำหรับผู้หญิงบางคน คุณอาจจำเป็นต้องเลิกสูบบุหรี่ไปเลย

บริการให้คำปรึกษาที่พบบ่อยที่สุดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ คือ Quitline ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการฝึกอบรมมาโดยเฉพาะคอยให้คำปรึกษาโดยไม่ทำให้คุณรู้สึกผิด ติดต่อ Quitline ใกล้บ้านคุณได้ฟรี ที่หมายเลข 13 7848 หรือดาวน์โหลดแอป 'Quit for you - quit for two' ที่ออกแบบมาสำหรับสตรีมีครรภ์

การเลิกบุหรี่เสียแต่เนิ่น ๆ เป็นสิ่งที่ดีที่สุด และการหยุดสูบบุหรี่ ณ เวลาใดก็ตามที่คุณตั้งครรภ์จะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวคุณและลูกน้อยของคุณ

ความเชื่อและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในขณะตั้งครรภ์

ฉันตั้งท้องได้สามเดือนแล้ว จะมาหยุดสูบบุหรี่ตอนนี้เพื่ออะไร?

ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการเลิกบุหรี่ การเลิกบุหรี่ ณ เวลาใดก็ตามในระหว่างการตั้งครรภ์จะช่วยลดอันตรายทั้งต่อตัวคุณและลูกน้อยของคุณ

แล้วหากฉันลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงล่ะ?

การลดปริมาณการสูบบุหรี่ไม่ได้ช่วยลดความเสี่ยงให้กับลูกน้อยของคุณหรือตัวคุณเลย

การสูบบุหรี่ทำให้ฉันผ่อนคลายเมื่อฉันเครียด – ไม่ดีสำหรับลูกของฉันหรือ?

จริง ๆ แล้ว การสูบบุหรี่เป็นการเร่งอัตราการเต้นของหัวใจและเพิ่มความดันโลหิตของคุณ ซึ่งจะส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจทารกด้วย ควรหาวิธีอื่นในการผ่อนคลายที่ดีและปลอดภัยกว่าสำหรับคุณทั้งสอง

ติดต่อ Quitline ที่หมายเลข 13 7848 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ quit.org.au

Stillbirth CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE
Quit
PERINATAL SOCIETY of Australia & New Zealand PSANZ
SANDA Stillbirth And Neonatal Death Alliance