



Hút thuốc trong thời gian mang thai Tờ thông tin

Kansas
Blue Ribbon Panel
on Infant Mortality

Hút thuốc trong thời gian mang thai

Quý vị có hai lý do chính đáng nhất để giảm và cai thuốc lá: sức khỏe của quý vị và sức khỏe của con quý vị. Sức khỏe của con quý vị phụ thuộc vào quý vị.

Dù quý vị biết điều này là sự thực, điều gì xảy ra khi quý vị cảm thấy bị căng thẳng khi đi ra ngoài và một mình hoặc đang lo lắng? Quý vị dễ nghĩ rằng ngày mai có thể bỏ hút thuốc.

Lý do bỏ sử dụng thuốc lá ngày hôm nay là rất quan trọng

- Hút thuốc làm tăng gần gấp đôi nguy cơ sinh con thiếu ký (ít hơn 5,5 pao). Em bé thiếu ký có thể là do phát triển kém trước khi sinh, sinh non hoặc cả hai.
- Hút thuốc ở bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ đều làm tăng nguy cơ sinh thiếu tháng (trước 37 tuần).

Em bé sinh thiếu tháng và thiếu cân tăng nguy cơ gặp các vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe như là liệt não, các vấn đề học hành và tử vong.

Quý vị hút thuốc càng nhiều, nguy cơ sinh con thiếu ký càng lớn. Tuy nhiên, nếu quý vị thôi hút thuốc, thậm chí đến cuối ba tháng thứ hai của thai kỳ (24 tuần), quý vị không còn có khả năng sinh con thiếu ký cao hơn so với phụ nữ không bao giờ hút thuốc.

Em bé sinh từ những phụ nữ hút thuốc trong thời kỳ mang thai có khả năng chết do Hội chứng đột tử ở trẻ dưới một tuổi (SIDS) nhiều hơn tới 3 lần so với em bé của những người không hút thuốc.

Quý vị có thể làm gì để bỏ thuốc lá?

- Hãy đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để bắt đầu chương trình bỏ thuốc lá.
- Hãy gọi **Đường Dây Bỏ Thuốc Lá Kansas** để có sự hỗ trợ miễn phí 24/7 và chương trình bỏ hút thuốc được thiết kế cho quý vị là phụ nữ mang thai. 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).
- Có được sự hỗ trợ cho các thành viên trong gia đình để cùng bỏ thuốc lá ở nhà.
- Cố gắng lên! Đây là một thử thách khó khăn nhưng phần thưởng thật tuyệt vời cho quý vị và con của quý vị.

Hít khói thuốc thụ động

Có một ngôi nhà không thuốc lá. Nếu quý vị sống với người hút thuốc lá hoặc khách hút thuốc lá, đặt ra một quy tắc ở nhà: “Hút thuốc ở bên ngoài”.

Em bé tiếp xúc với khói thuốc lá ở nhà gặp nguy cơ bị dị ứng, nhiễm trùng tai, hen suyễn, viêm phế quản và viêm phổi tăng cao.



Tài liệu tham khảo

Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (CDC) “Ngăn ngừa hút thuốc và tiếp xúc với khói thuốc thụ động trước, trong và sau khi mang thai” <http://www.cdc.gov/nccdphp/publications/factsheets/prevention/pdf/smoking.pdf>

Tờ thông tin của March of Dimes.
“Hút thuốc trong thời gian mang thai.”
http://www.marchofdimes.com/Pregnancy/alcohol_smoking.html