

# 為寶寶戒煙



## 我吸煙對寶寶有什麼風險？

- 流產或胎死腹中
- 寶寶可能會早產（妊娠37周之前）
- 嬰兒突然不明原因死亡（SUDI或嬰兒猝死）
- 新生兒體重較輕和呼吸問題

## 懷孕時戒煙有什麼好處？

- 健康與福祉改善
- 讓你有更多零花錢
- 寶寶將獲得更好的滋養
- 你的血流中的有害化學物質更少

**懷孕時吸煙  
是造成胎死腹中的  
主要原因之一**

請致電戒煙熱線(Quitline)13 7848 或瀏覽[quit.org.au](http://quit.org.au)

# 為寶寶戒煙

## 什麼可以幫助你在懷孕時戒煙？

如果你考慮戒煙的話，你的助產士、全科醫生或產科醫師都可以提供幫助。他們會建議：

- 幫助解決吸煙觸發因素的輔導服務
- 有些婦女可能需要戒煙產品

對於孕婦來說，戒煙熱線（Quitline）是最常用的輔導服務。該熱線配有受過專門培訓的輔導員，他們將幫助你儘力戒煙 — 而不會讓你感到內疚。請聯絡當地的免費戒煙熱線（Quitline）13 7848或下載專為孕婦設計的‘Quit for you - quit for two’（“為你戒煙—為兩人戒煙”）應用程式。



**越早戒煙越好，但在懷孕的任何時候戒煙對你和寶寶都有好處。**

### 對懷孕期間吸煙的誤解與事實

**我懷孕已經三個月了。現在戒煙有什麼意義？**

戒煙永不太遲。在懷孕期間的任何時候戒煙都可以減少對你和寶寶的損害。

**我只是減少吸煙怎麼樣？**

減少吸煙並不能降低對寶寶或你的風險。

**在我緊張時，吸煙可以讓我放鬆 — 這對寶寶不是更好嗎？**

吸煙其實會加快你的心率，增高你的血壓，影響寶寶的心率。找到另外一種放鬆的方法，對你和寶寶會好得多，也安全得多。

請致電戒煙熱線(Quitline)13 7848 或瀏覽[quit.org.au](http://quit.org.au)