

# Bỏ hút thuốc vì bé



## Việc tôi hút thuốc gây nên những nguy cơ gì cho con tôi?

- **Sảy thai hoặc thai chết lưu**
- Bé của bạn có thể bị sinh non (trước khi tuổi thai đạt 37 tuần)
- Bé sơ sinh tử vong đột ngột mà không rõ lý do (SUDI hoặc chết trong nôi)
- Bé bị nhẹ cân và chứng khó thở

## Những lợi ích từ việc bỏ hút thuốc khi đang mang thai là gì?

- Sức khỏe và an sinh được cải thiện
- Có thêm tiền trong túi
- Bé của bạn sẽ được nuôi dưỡng tốt hơn
- Ít hóa chất gây hại hơn trong máu của bạn

**Hút thuốc khi mang thai là một trong những nguyên nhân chính gây nên thai chết lưu**

Gọi Quitline qua số 13 7848 hoặc truy cập [quit.org.au](http://quit.org.au)

# Bỏ hút thuốc vì bé

## Điều gì có thể giúp bạn bỏ hút thuốc khi đang mang thai?

Nữ hộ sinh, bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ sản khoa của bạn có thể giúp đỡ nếu bạn đang nghĩ đến việc bỏ hút thuốc. Họ sẽ đề nghị:

- Dịch vụ tư vấn để giúp giải quyết các yếu tố gây thêm hút thuốc của bạn
- Đối với một số chị em, có thể họ cần sử dụng sản phẩm hỗ trợ việc bỏ hút thuốc

Dịch vụ tư vấn phổ biến nhất cho phụ nữ mang thai là Quitline. Họ có chuyên gia tư vấn được đào tạo đặc biệt hỗ trợ bạn trong việc nỗ lực bỏ hút thuốc – mà không khiến bạn bị mặc cảm có lỗi. Liên hệ với Quitline tại địa phương của bạn miễn phí qua số 13 7848 hoặc tải xuống app 'Quit for you - quit for two', là ứng dụng được thiết kế cho phụ nữ mang thai sử dụng.



**Bỏ hút thuốc từ sớm là tốt nhất, nhưng chỉ cần ngừng hút thuốc tại bất cứ thời điểm nào trong lúc mang thai cũng đều có lợi cho cả mẹ và bé.**

## Những điều sai sự thật và sự thật về việc hút thuốc trong thai kỳ

**Tôi đã mang thai được ba tháng. Bây giờ mà ngừng hút thuốc thì còn có lợi gì nữa đâu?**

Bỏ hút thuốc không bao giờ là quá muộn. Việc bỏ hút thuốc bất kỳ lúc nào trong thai kỳ làm giảm tác hại cho cả bạn và bé.

**Thế thì tôi chỉ cần giảm bớt hút thuốc thì sao?**

Việc giảm bớt không làm giảm nguy cơ đối với bé hoặc bạn.

**Hút thuốc giúp tôi thư giãn khi bị căng thẳng – chẳng phải điều đó cũng tốt hơn cho con tôi sao?**

Việc hút thuốc thực sự làm tăng nhịp tim của bạn, tăng huyết áp và ảnh hưởng đến nhịp tim của bé. Hãy tìm một cách thư giãn khác để cho cả hai mẹ con được tốt hơn và an toàn hơn.

**Gọi Quitline qua số 13 7848 hoặc truy cập [quit.org.au](http://quit.org.au)**