#quit4baby

태아를 위한 금연

Safer Baby
WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

흡연하면 태아에게 어떤 위험이 있나요?

- **유산 또는 사산**
- 미숙아(임신 37 주 이전)로 태어날 수 있음
- 영아 돌연사 (SUDI 또는 요람사)
- 출생 시 아기의 저체중 및 호흡 장애

임신 중 금연의 유익은 무엇인가요?

- 건강 및 복지 증진
- 용돈 절약
- 태아에게 더 나은 영양 공급
- 혈류 중 유해 화학물질 감소

임신 중 흡연은 사산의 주요 요인 중 하나입니다

13 7848번으로 금연상담전화(Quitline)에 전화하거나 quit.org.au를 방문하십시오.

Stillbirth CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE

Quit

PERINATAL SOCIETY of Australia & New Zealand PSANZ

SANDA Stillbirth And Neonatal Death Alliance

태아를 위한 금연

#quit4baby

Safer Baby

WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

무엇이 임신 중 금연에 도움이 되나요?

금연을 고려하고 있다면, 조산사나 GP 또는 산부인과 의사가 도움을 줄 수 있습니다. 그들이 다음 사항을 제안할 것입니다.

- 흡연 유발 요인을 다루는데 도움이 되는 상담 서비스
- 일부 여성에게는, 금연제품이 필요할 수도 있음

임신 여성을 위한 가장 보편적인 상담 서비스는 Quitline입니다. 이곳의 직원들은 특별히 교육받은 상담사들이며, 임신 여성이 죄의식을 느끼게 하지 않고 금연을 위해 노력할 수 있도록 지원합니다. 무료 전화 13 7848번으로 해당 지역의 Quitline에 연락하거나 임신 여성을 위해 고안된 'Quit for you - quit for two (당신을 위한 금연-두 사람을 위한 금연)' 어플을 다운로드하십시오.

조기에 금연하는 것이 최선이지만, 임신 중 언제라도 금연을 하면 귀하와 아기에게 이롭습니다.

임신 중 흡연에 관한 속설과 사실

저는 이미 임신 3개월입니다. 이제 와서 금연이 무슨 소용이 있나요?

금연하기에 너무 늦은 때란 없습니다. 임신 중 언제라도 금연하면 귀하와 태아가 입는 해로움이 줄어듭니다.

흡연량을 줄이는 건 어떤가요?

흡연량을 줄인다고 해서 귀하나 태아에 대한 위험이 감소하지는 않습니다.

저는 스트레스가 있을 때 흡연으로 기분을 전환합니다. 그것이 태아에게 더 낫지 않나요?

흡연은 실제 귀하의 심장박동을 빨라지게 하고 혈압을 증가시켜 태아의 심장박동에 영향을 미칩니다. 다른 기분전환 방법을 찾는 것이 귀하와 아기에게 훨씬 더 유익하고 안전합니다.

13 7848번으로 금연상담전화(Quitline)에 전화하거나 quit.org.au를 방문하십시오.

Stillbirth CENTRE OF RESEARCH EXCELLENCE

Quit

PERINATAL SOCIETY of Australia & New Zealand PSANZ

SANDA Stillbirth And Neonatal Death Alliance