

# 为宝宝戒烟



WORKING TOGETHER TO REDUCE STILLBIRTH

## 我吸烟对宝宝有什么风险？

- 流产或胎死腹中
- 宝宝可能会早产（妊娠37周之前）
- 婴儿突然不明原因死亡（SUDI或婴儿猝死）
- 新生儿体重较轻和呼吸问题

## 怀孕时戒烟有什么好处？

- 健康与福祉改善
- 让您有更多零花钱
- 宝宝将获得更好的滋养
- 您的血流中的有害化学物质更少

怀孕时吸烟  
是造成胎死腹中的  
主要原因之一

请致电戒烟热线(Quitline)13 7848 或浏览[quitline.org.au](http://quitline.org.au)

# 为宝宝戒烟

## 什么可以帮助您在怀孕时戒烟？

如果您在考虑戒烟的话，您的助产士、全科医生或产科医师都可以提供帮助。他们会建议：

- 帮助减少复吸诱惑的心理辅导服务
- 有些妇女可能需要戒烟产品

对于孕妇来说，戒烟热线（Quitline）是最常用的辅导服务。该热线配有受过专门培训的辅导员，他们将帮助您尽力戒烟 – 而不会让您有罪恶感。请联系当地的免费戒烟热线（Quitline）13 7848或下载专为孕妇设计的‘Quit for you – quit for two’（“为您戒烟 – 为两人戒烟”）应用程序。



**越早戒烟越好，但在怀孕的任何时候戒烟对您和宝宝都有好处。**

### 对怀孕期间吸烟的误解与事实

**我怀孕已经三个月了。现在戒烟有什么意义？**

戒烟永不太迟。在怀孕期间的任何时候戒烟都可以减少对您和宝宝的损害。

**我只是减少吸烟怎么样？**

减少吸烟并不能降低对宝宝或您的风险。

**在我紧张时，吸烟可以让我放松 – 这对宝宝不是更好吗？**

吸烟其实会加快您的心率，增高您的血压，影响宝宝的心率。找到另外一种放松的方法，对您和宝宝会好得多，也安全得多。

请致电戒烟热线(Quitline)13 7848 或浏览[quitline.org.au](http://quitline.org.au)