

# เลิกสูบบุหรี่ เพื่อลูกน้อย



## การสูบบุหรี่มีความเสี่ยงต่อทารก อย่างไรบ้าง?

- การแท้งบุตรหรือการตายคลอด
- การคลอดก่อนกำหนด (ก่อน 37 สัปดาห์ของการตั้งครรภ์)
- การเสียชีวิตอย่างกะทันหันของทารกโดยไม่ทราบสาเหตุ (SUDI หรือโรคไหลตายในเด็ก (cot death))
- ปัญหาน้ำหนักแรกเกิดต่ำและปัญหาการหายใจ

## ประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ เมื่อดังครรภ์มีอะไรบ้าง?

- ปรับปรุงสุขภาพและความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น
- คุณมีเงินเหลือเก็บมากขึ้น
- ลูกน้อยของคุณจะได้รับการบำรุงเลี้ยงที่ดีขึ้น
- มีสารเคมีที่เป็นอันตรายในกระแสเลือดน้อยลง

การสูบบุหรี่  
ขณะตั้งครรภ์เป็นหนึ่งใน  
สาเหตุหลักของ  
ทารกที่ตายคลอด

ติดต่อ Quitline ที่หมายเลข 13 7848 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ [quit.org.au](http://quit.org.au)

# เลิกสูบบุหรี่ เพื่อลูกน้อย

## อะไรที่สามารถช่วยให้คุณเลิกบุหรี่ในขณะที่ตั้งครรภ์ได้?

หากคุณคิดจะเลิกบุหรี่ พยาบาลผดุงครรภ์ แพทย์ทั่วไป หรือ  
สูติแพทย์ของคุณสามารถช่วยให้คุณได้ โดย

- การให้คำปรึกษาเพื่อช่วยระบุสิ่งกระตุ้นของคุณ
- สำหรับผู้หญิงบางคน คุณอาจจำเป็นต้องเลิกสูบบุหรี่ไปเลย

บริการให้คำปรึกษาที่พบบ่อยที่สุดสำหรับหญิงตั้งครรภ์ คือ  
Quitline ซึ่งมีเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการฝึกอบรมมาโดยเฉพาะ  
คอยให้คำปรึกษาโดยไม่ทำให้คุณรู้สึกผิด ติดต่อ Quitline  
ใกล้บ้านคุณได้ฟรี ที่หมายเลข 13 7848 หรือดาวน์โหลดแอป  
'Quit for you - quit for two' ที่ออกแบบมาสำหรับสตรีมีครรภ์



**การเลิกบุหรี่เสียแต่เนิ่น ๆ เป็นสิ่งที่ดีที่สุด และการหยุด  
สูบบุหรี่ ณ เวลาใดก็ตามที่คุณตั้งครรภ์จะเป็นประโยชน์  
ทั้งต่อตัวคุณและลูกน้อยของคุณ**

## ความเชื่อและข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในขณะที่ตั้งครรภ์

**ฉันตั้งท้องได้สามเดือนแล้ว จะมาหยุดสูบบุหรี่ตอนนี้เพื่ออะไร?**

ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับการเลิกบุหรี่ การเลิกบุหรี่ ณ เวลาใดก็ตามในระหว่างการตั้งครรภ์  
จะช่วยลดอันตรายทั้งต่อตัวคุณและลูกน้อยของคุณ

**แล้วหากฉันลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงล่ะ?**

การลดปริมาณการสูบบุหรี่ไม่ได้ช่วยลดความเสี่ยงให้กับลูกน้อยของคุณหรือตัวคุณเลย

**การสูบบุหรี่ทำให้ฉันผ่อนคลายเมื่อฉันเครียด – ไม่ได้สำหรับลูกของฉันหรือ?**

จริง ๆ แล้ว การสูบบุหรี่เป็นการเร่งอัตราการเต้นของหัวใจและเพิ่มความดันโลหิตของคุณ ซึ่งจะ  
ส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจทารกด้วย ควรหาวิธีอื่นในการผ่อนคลายที่ดีและปลอดภัยกว่า  
สำหรับคุณทั้งสอง

ติดต่อ Quitline ที่หมายเลข 13 7848 หรือเยี่ยมชมเว็บไซต์ [quit.org.au](http://quit.org.au)