



# 吸烟与 你的宝宝



怀孕时戒烟不仅会让你感觉更好，而且可以为你的宝宝创造良好的人生起点。

## 吸烟对健康的影响

吸烟会导致癌症。烟民有更高的风险患上各类癌症，包括肺癌、口腔癌、喉癌、外阴癌、宫颈癌和其他许多癌症。

吸烟还与其他重疾和威胁生命的疾病有关，如心血管疾病、肺气肿和支气管炎。

如果你在怀孕时吸烟，香烟中的有毒化学物质会被你的血液吸收，并通过脐带传送到宝宝的体内。烟草烟雾含有 7000 多种化学物质，会对你和你的宝宝造成伤害。

怀孕期间吸烟会导致许多并发症，包括：

- 婴儿猝死综合症（SIDS）的风险更高
- 流产的风险增加
- 生出低出生体重儿的可能性更高。低出生体重儿在婴幼儿期很容易出现健康问题
- 早产的风险增加。早产儿易受感染，也容易出现呼吸困难
- 分娩时出现并发症的风险更高
- 你的孩子更有可能在肺部的发育和功能方面出现问题
- 围产期死亡的可能性增加（即婴儿在出生时或出生后不久死亡）。

## 母乳喂养

如果你正在进行母乳喂养，你应该考虑尽快戒烟。母乳中含有多种对宝宝必不可少的营养物质。澳大利亚膳食指南建议，婴儿在出生后的六个月内左右应完全采用母乳喂养的方式。

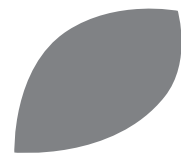
在哺乳期间继续吸烟，会将烟草中的尼古丁和其他有毒化学物质通过母乳传送到宝宝体内。

尼古丁会改变母乳的味道，可能会导致宝宝挣扎或拒绝吃奶。吸烟的女性通常比不吸烟的女性产生的乳汁更少，并更早地给婴儿断奶。

如果你无法戒烟，你可以在每次哺乳完后再吸烟，而不是在哺乳前或哺乳时吸烟，这样就可以最大限度地减少宝宝对尼古丁的接触。

建议你到户外远离宝宝的地方吸烟，以保护宝宝免受二手烟的影响。

保持完全无烟的居住环境能够减轻烟草烟雾对你的孩子造成的危害。



## 消除有关吸烟与怀孕的常见认识误区

### 认识误区：

低出生体重儿也没什么大不了的，分娩时反而还能更快更轻松。

宝宝的出生体重低于标准水平，并不会让你或宝宝在分娩时更加轻松容易。

胎儿体重低，则更有可能出现窘迫，从而导致分娩情况更复杂。

分娩低出生体重儿并不比分娩出生体重处于均值的胎儿更轻松或更快。

### 认识误区：

吸烟能让我放松，我能放松对我的宝宝也更有利。

吸烟可能会让你平静下来，但也会让你的心率加快、血压升高，还会抑制你的神经系统。

许多烟民体验到的放松感是由于烟草中的尼古丁缓解了尼古丁戒断症状。

吸烟也会减少供宝宝所用的氧气量。

### 认识误区：

我已经怀孕三个月了。对宝宝造成的伤害已经难以挽回，现在再戒烟也没有意义了。

在怀孕的任何阶段戒烟都会减少吸烟对宝宝的有害影响。如果你现在戒烟，你生出低出生体重儿的风险将与不吸烟的人相似。

戒烟还有其他好处，比如经济上的好处。为新生儿的降生做好准备可能要花费不少开销，因此每分每毫都很重要。

### 认识误区：

在怀孕期间减少吸烟量就已经足够了。

只要能减少吸烟量，无论减少多少都会有所帮助，但即使每天只抽几根烟，也会有数以百计甚至数以千计的有害化学物质进入宝宝成长发育的体内。而且对你自身来说，在怀孕阶段保持健康的体魄也非常关键，但烟草中的有毒化学物质会削弱你的身体健康。只要还在吸烟，吸烟量再少都是不安全的。

### 认识误区：

如果我停止吸烟，我就会大大增重。

在怀孕期间，你需要更多的能量和营养，以满足宝宝成长发育的需要并维持你自身的健康。

饮食均衡、参与体育活动可以帮助你维持健康的体重。如果你觉得体重的增加造成了问题，请咨询专业医务工作者。