



吸菸與胎兒



懷孕期間戒菸不但令自己感覺良好，亦能幫助胎兒贏在起跑線。

吸菸對身體造成的影響

吸菸會導致癌症。如果有吸菸的習慣，就會增加罹患不同癌症的風險，包括肺癌、口腔癌、外陰癌等。

吸菸亦牽涉到其他嚴重及致命的疾病，例如心血管疾病、肺氣腫及支氣管炎等。

如果懷孕期間吸菸，血管會吸收香菸內的有毒化學物質，並透過臍帶傳送到胎兒身上。香菸含有 7000 多種化學物質，並會傷害到自己和胎兒。

懷孕期間吸菸會導致眾多併發症，當中包括：

- 更容易出現嬰兒猝死症 (Sudden infant death syndrome, 簡稱「SIDS」)
- 更容易出現流產
- 更容易懷有體重不足的胎兒體重不足的嬰兒更容易於嬰幼兒期患上不同疾病
- 更容易出現早產早產嬰兒更容易出現感染及患上呼吸困難
- 分娩期間更容易出現併發症
- 子女的肺部發育及功能更有可能出現問題
- 更容易出現周產期死亡 (嬰兒出生時死亡或不久後死亡)。

哺乳

如果目前在哺乳，則應考慮儘快戒菸。母乳為嬰兒提供大量必要的營養成分。澳洲飲食指引 (Australian Dietary Guidelines) 建議六個月以下的嬰兒應完全使用母乳餵哺。

哺乳期間不斷吸菸會經母乳將香菸內的尼古丁及其他有毒化學物傳送到嬰兒身上。

尼古丁會改變母乳原有的味道，並可能會導致嬰兒難以飲用或拒絕飲用母乳。吸菸的女性亦比較難以產生更多奶水，相比非吸菸者，嬰兒會更早斷奶。

如果無法戒菸，則應於母乳餵哺後吸菸，而非哺乳前或期間吸菸，從而減低嬰兒攝入尼古丁。

指引建議母親應於遠離嬰兒的室外範圍吸菸，以免嬰兒吸入二手菸。

如果住所內完全沒有人吸菸，就能將嬰兒吸入香菸的危害減到最低。



破除懷孕期間吸菸的常見迷思

迷思：

嬰兒體重不足並無不妥，只是表示分娩變得更快捷、更輕易。

對於分娩期間的母親或胎兒雙方而言，懷有體重不足的胎兒並不會簡化問題。

身形較小的胎兒更容易生病，使分娩過程更複雜。

相較分娩正常體重的胎兒，分娩體重不足的胎兒並不會更容易，時間亦不會更短。

迷思：

吸菸讓我覺得很輕鬆，感覺放鬆對胎兒更好。

吸菸或許會讓人放鬆，但卻會加速心跳率，提高血壓水平，並壓抑神經系統。

眾多吸菸者產生的放鬆感覺是由於香菸內的尼古丁減輕尼古丁撤退的作用所致。

香菸亦會減少向嬰兒提供的氧氣量。

迷思：

我已經懷孕三個月了。吸菸對身體已經造成夠多的損害了，所以沒有必要戒菸。

懷孕期間任何階段戒菸都會減低對胎兒造成的有害影響。如果立即戒菸，懷有體重不足胎兒的風險就會接近不吸引人士的風險。

戒菸亦有其他好處，例如財務優勢。計劃新生兒的來臨所值不菲，但一分一毫亦「用得其所」。

迷思：

懷孕期間減低吸菸量就足夠了。

每次減低一點吸菸量固然有用，但即使每日吸幾枝香菸，亦會有幾百種或幾千種有害化學物質經食物供應輸入正發育的胎兒身上，並於母親最須要保持健康的時候削弱健康。吸菸並無安全的水平。

迷思：

如果戒菸，體重就會飆升。

母親於懷孕期間需要大量精力及營養，以應付胎兒的發育所需，並維持個人健康。

均衡飲食並保持活躍有助自己保持健康的體重。如果覺得體重增加是問題，請與專業醫療人士溝通。