



Hút thuốc và trẻ em



Bỏ hút thuốc khi quý vị đang mang thai không chỉ giúp quý vị cảm thấy tốt hơn mà còn mang lại cho con của quý vị một khởi đầu tuyệt vời trong cuộc sống.

Ảnh hưởng sức khỏe đối với việc hút thuốc

Hút thuốc gây ung thư. Nếu hút thuốc, quý vị có nhiều nguy cơ phát triển một loạt các bệnh ung thư, gồm ung thư phổi, miệng, cổ họng, âm hộ, cổ tử cung và nhiều bệnh khác.

Hút thuốc cũng liên quan đến các căn bệnh nghiêm trọng và đe dọa đến tính mạng khác như bệnh tim mạch, khí thũng và viêm phế quản.

Nếu quý vị hút thuốc khi đang mang thai, các hóa chất độc hại từ thuốc lá sẽ hấp thụ vào máu của quý vị và truyền sang em bé qua dây rốn. Khói thuốc lá chứa hơn 7000 hóa chất có thể gây hại cho quý vị và em bé.

Hút thuốc khi mang thai gây ra nhiều biến chứng bao gồm:

- Nguy cơ mắc hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS) cao hơn
- Tăng nguy cơ bị sẩy thai
- Khả năng sinh con bị thiếu cân cao hơn. Trẻ sơ sinh thiếu cân dễ bị các vấn đề về sức khỏe ở giai đoạn sơ sinh và thời thơ ấu
- Tăng nguy cơ sinh non. Trẻ sinh non dễ bị nhiễm trùng và khó thở
- Nguy cơ biến chứng khi sinh con cao hơn
- Nhiều khả năng con quý vị sẽ gặp vấn đề về sự phát triển và chức năng của phổi
- Tăng khả năng tử vong chu sinh (em bé chết khi sinh ra hoặc ngay sau đó).

Cho con bú

Nếu quý vị đang cho con bú, hãy nên cân nhắc bỏ hút thuốc càng sớm càng tốt. Sữa mẹ chứa nhiều chất dinh dưỡng cần thiết cho con quý vị. Hướng dẫn Chế độ Ăn uống của Úc khuyến cáo rằng trẻ sơ sinh được bú mẹ hoàn toàn trong khoảng sáu tháng đầu đời.

Tiếp tục hút thuốc trong khi cho con bú sẽ truyền chất nicotin và các hóa chất độc hại khác từ thuốc lá qua đường sữa mẹ sang con.

Nicotine làm thay đổi mùi vị của sữa mẹ và có thể khiến con quý vị phản ứng hoặc từ chối bú mẹ. Phụ nữ hút thuốc cũng có xu hướng sản sinh ít sữa hơn và cai sữa cho con sớm hơn so với những người không hút thuốc.

Nếu không thể bỏ thuốc, quý vị có thể giảm thiểu việc truyền nicotin sang cho con bằng cách hút thuốc ngay sau khi cho con bú, thay vì hút trước hoặc trong khi cho con bú.

Quý vị nên hút thuốc ngoài trời và tránh xa bé để bảo vệ con quý vị khỏi tiếp xúc với khói thuốc.

Làm cho ngôi nhà của quý vị hoàn toàn không có khói thuốc sẽ làm giảm sự tiếp xúc của con quý vị với những mối nguy hiểm của khói thuốc lá.



Xua tan những lầm tưởng phổ biến về hút thuốc và mang thai

LẦM TƯỞNG:

Không có gì sai khi sinh con nhẹ cân – điều đó chỉ có nghĩa là sinh nhanh hơn và dễ dàng hơn.

Sinh con nhẹ cân không giúp quý vị hoặc con quý vị dễ dàng hơn trong khi sinh.

Em bé nhỏ hơn có nhiều khả năng bị căng thẳng, dẫn đến việc sinh nở phức tạp hơn.

Chuyển dạ khi sinh trẻ sơ sinh nhẹ cân không dễ dàng hơn hoặc nhanh hơn so với chuyển dạ khi sinh trẻ sơ sinh có cân nặng trung bình.

LẦM TƯỞNG:

Hút thuốc giúp tôi thư giãn và thư giãn sẽ tốt hơn cho con tôi.

Hút thuốc có thể giúp quý vị bình tĩnh lại, nhưng nó cũng làm tăng nhịp tim, tăng huyết áp và làm suy yếu hệ thần kinh của quý vị.

Cảm giác thư giãn mà nhiều người hút thuốc trải qua là do chất nicotin trong thuốc lá làm giảm bớt việc cai nicotin.

Hút thuốc cũng làm giảm lượng oxy cung cấp cho con của quý vị.

LẦM TƯỞNG:

Tôi đã có thai được ba tháng. Không có lý do gì để dừng lại bây giờ vì dù sao cũng đã tổn hại rồi.

Bỏ thuốc ở bất kỳ giai đoạn nào trong thời kỳ mang thai sẽ làm giảm tác hại của việc hút thuốc đối với con của quý vị. Nếu quý vị bỏ thuốc ngay bây giờ, nguy cơ sinh con nhẹ cân sẽ tương tự như nguy cơ sinh con mà không hút thuốc.

Có những lợi ích khác để bỏ thuốc lá, chẳng hạn như lợi ích tài chính. Lập kế hoạch cho sự ra đời của bé mới sinh có thể là một quá trình tốn kém và mỗi đồng đô la đều có giá trị.

LẦM TƯỞNG:

Cắt giảm trong khi mang thai là đủ.

Quý vị cắt giảm từng chút một đều có ích, nhưng thậm chí chỉ một vài liều thuốc mỗi ngày có nghĩa là hàng trăm, nếu không muốn nói là hàng nghìn hóa chất độc hại sẽ có trong nguồn cung cấp thức ăn cho em bé đang phát triển và sẽ làm giảm sức khỏe của chính quý vị khi quý vị cần nó nhất. Không có mức độ an toàn của việc hút thuốc.

LẦM TƯỞNG:

Nếu tôi ngừng hút thuốc, tôi sẽ tăng cân nhiều.

Khi mang thai, quý vị sẽ cần nhiều năng lượng và dinh dưỡng hơn để đáp ứng nhu cầu của em bé đang lớn và để duy trì sức khỏe của chính quý vị.

Ăn một chế độ ăn uống cân bằng và năng vận động có thể giúp quý vị duy trì cân nặng trong phạm vi khỏe mạnh. Nếu quý vị cảm thấy tăng cân là vấn đề, hãy thảo luận với chuyên gia y tế của quý vị.