



흡연과 아기



임신 중에 담배를 끊으면 기분이 좋아질 뿐만 아니라 아기의 인생에도 좋은 출발을 줄 수 있습니다.

흡연이 건강에 미치는 영향

흡연은 암을 유발합니다. 흡연을 하면 폐암, 구강암, 인후암, 외음부암, 자궁경부암 등 다양한 암에 걸릴 위험이 높아집니다.

흡연은 또한 심혈관 질환, 폐기종, 기관지염 등 생명을 위협하는 다른 심각한 질병과도 관련이 있습니다.

임신 중에 담배를 피우면, 담배의 독성 화학물질이 혈류로 흡수되어 태반을 통해 아기에게 전달됩니다. 담배 연기에는 산모와 태아에게 해를 끼칠 수 있는 7000가지 이상의 화학물질이 포함되어 있습니다.

임신 중 흡연은 다음과 같은 많은 합병증을 유발합니다.

- 영아 돌연사 증후군(SIDS) 위험 증가
- 유산 위험 증가
- 저체중아 출산 가능성 증가. 저체중 출생아는 영유아기에 건강 문제가 생기기 쉽습니다.
- 조산 위험 증가. 미숙아는 감염과 호흡 곤란에 취약합니다
- 출산 중 합병증 위험 증가
- 자녀의 폐 발달 및 폐 기능에 문제가 있을 가능성이 높음
- 아기가 출생 시 또는 출생 직후 사망하는 주산기 사망 (perinatal death) 가능성 증가.

모유 수유

모유 수유를 하는 경우, 가능한 한 빨리 금연하는 것이 좋습니다. 모유에는 아기에게 필요한 다양한 필수 영양소가 포함되어 있습니다. 호주 식생활 지침에 따르면 영아는 생후 첫 6개월 동안 모유만 먹일 것을 권장합니다.

모유 수유 중에 흡연을 계속하면 담배의 니코틴 및 기타 독성 화학물질이 모유를 통해 아기에게 전달됩니다.

니코틴은 모유의 맛을 변화시켜 아기가 모유 수유를 거부하거나 힘들어할 수 있습니다. 또한 흡연 여성은 비흡연자보다 모유 생산량이 적고 아기에게 젖을 더 일찍 떼는 경향이 있습니다.

담배를 끊을 수 없다면, 모유 수유 전이나 수유 중이 아닌 수유 직후에 담배를 피우면 아기에게 니코틴 노출을 최소화할 수 있습니다.

아기가 간접흡연에 노출되지 않도록 아기와 떨어진 야외에서 담배를 피우는 것이 좋습니다.

집을 완전히 금연으로 만들면 자녀가 담배 연기의 위험에 노출되는 것을 줄일 수 있습니다.



흡연과 임신에 대한 잘못된 통념 바로잡기

잘못된 통념:

저체중아를 낳는 것은 아무런 문제가 없으며, 단지 더 빠르고 쉽게 출산할 수 있다는 의미일 뿐이다.

저체중아를 낳는다고 해서 산모나 아기에게 출산 과정이 더 쉬워지는 것은 아닙니다.

아기가 작을수록 고통스러워할 가능성이 높아져, 분만이 더 복잡해질 수 있습니다.

저체중아 분만이 평균 출생 체중 아기의 분만보다 더 쉽거나 짧지 않습니다.

잘못된 통념:

담배를 피우면 긴장이 풀리고 긴장이 풀리면 아기에게 더 좋다.

흡연은 마음을 진정시킬 수 있지만, 심박수를 높이고 혈압을 높이며 신경계를 저하시킵니다.

많은 흡연자가 경험하는 이완감은 담배의 니코틴이 니코틴 금단 증상을 완화하기 때문입니다.

흡연은 또한 아기에게 공급되는 산소의 양을 감소시킵니다.

잘못된 통념:

이미 임신 3개월이다. 이미 태아에게 손상을 입혔으니 지금 담배를 끊어도 소용이 없다.

임신 중 어느 단계에서든 금연을 하면, 흡연이 아기에게 미치는 해로운 영향을 줄일 수 있습니다. 지금 금연하면, 저체중아를 출산할 위험이 비흡연자와 비슷해집니다.

금연에는 금전적인 이점과 같은 다른 이점도 있습니다. 새로운 아기의 출산을 계획하는 것은 비용이 많이 드는 과정이며 모든 지출에 신중을 기해야 합니다.

잘못된 통념:

임신 중 담배를 줄이는 것만으로도 충분하다.

담배를 조금만 줄여도 도움이 되지만, 하루에 몇 개비만 피워도 수백, 수천 가지의 유해 화학물질이 성장 중인 태아가 공급받는 음식에 들어가게 되며 가장 필요한 시기에 산모의 건강을 해칠 수 있습니다. 안전한 흡연량은 없습니다.

잘못된 통념:

담배를 끊으면 체중이 너무 많이 증가할 것이다.

임신 중에는 성장하는 아기의 요구에 대처하고 자신의 건강을 유지하기 위해 더 많은 에너지와 영양이 필요합니다.

균형 잡힌 식단을 섭취하고 활동적인 생활을 하면 건강한 체중 범위를 유지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 체중 증가가 문제라고 생각되면, 의료 전문가와 상의하세요.