



## การสูบบุหรี่และการตั้งครรภ์

ผู้ที่กำลังจะเป็นบิดาและมารดาทุกท่าน หากท่านต้องการให้บุตรของท่านมีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ ในขณะที่ครอบครัวกำลังจะมีสมาชิกน้อยๆเพิ่มเข้ามา ในฐานะของการเป็นพ่อและแม่ท่านจะต้องทำการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ด้านสุขอนามัย เพื่อคำนึงถึงความปลอดภัยและสุขภาพของเด็ก หากสตรีที่กำลังตั้งครรภ์สูบบุหรี่ สมควรงดการสูบบุหรี่ ซึ่งจะส่งผลดีโดยตรงต่อสุขภาพของทารกในครรภ์, น้ำหนักแรกเกิดของทารกจะได้ไม่ต่ำกว่ามาตรฐาน และยังป้องกันการคลอดก่อนกำหนด นอกจากนี้เนื้อที่ไปเลี้ยงทารกสามารถหมุนเวียนได้สะดวกขึ้น และเช่นเดียวกับการให้นมบุตรหลังคลอด หากผู้ปกครองไม่สูบบุหรี่ เด็กจะมีโอกาสน้อยมากที่จะเป็นโรคภูมิแพ้, หืดหอบและปัญหาทางเดินหายใจ และหากเด็กไม่เป็นโรคดังกล่าว ก็จะช่วยให้ผู้ปกครองได้พักผ่อนและหลับได้ดีในเวลากลางคืน

หลายท่านอาจต้องพยายามหลายครั้งในการเลิกสูบบุหรี่ถึงจะได้ผล ขอให้ท่านนึกถึงสุขภาพของลูกและตัวท่านเอง ไม่ใช่เรื่องน่าอายในการขอความช่วยเหลือ สตรีตั้งครรภ์ที่สูบบุหรี่ทุกท่าน หากต้องการเลิกสูบบุหรี่ ก็สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้จากผู้เชี่ยวชาญ โดยส่วนใหญ่มักจะประสบความสำเร็จ โครงการดังกล่าวนี้เป็นโครงการที่ช่วยเหลือสนับสนุนผู้ที่กำลังจะเป็นผู้ปกครอง ให้เลิกสูบบุหรี่ในขณะที่ตั้งครรภ์ สำหรับมารดาบางท่าน อาจประสบปัญหาในการเลิกสูบบุหรี่ ก็อาจใช้การบำบัดโดยการใช้นิโคตินทดแทนการสูบบุหรี่ได้ อย่างไรก็ตามควรขอคำปรึกษาจากแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ก่อนใช้ ในบุหรี่หนึ่งมวนประกอบไปด้วยสารต่างๆรวมมากกว่า 4000 ชนิด, มีสารก่อมะเร็งจำนวนมาก โดยสารต่างๆเหล่านี้จะเข้าสู่ทารกโดยซึมผ่านทางสายรก ทารกที่อยู่ในครรภ์มารดา นอกจากจะได้รับควันบุหรี่จากมารดาแล้ว ยังได้รับจากบุคคลที่สูบบุหรี่ที่อยู่รอบข้างมารดาอีกด้วย ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์ไม่ควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีคนสูบบุหรี่ และบุคคลที่สูบบุหรี่ก็ควรให้ความเคารพด้วยการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ใกล้กับสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ด้วยเช่นกัน

### **ผู้ให้คำแนะนำและความรู้ได้แก่:**

พยาบาลผดุงครรภ์แผนกดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ ตามสถานีอนามัยทุกแห่งทั่วประเทศ  
พยาบาลแผนกเด็กอ่อน- และเด็กเล็กของสถานีอนามัยทุกแห่ง  
แพทย์แผนกเด็กอ่อน- และเด็กเล็กของสถานีอนามัยทุกแห่ง  
ศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์(Miðstöðvar mæðraverndar): หมายเลขโทรศัพท์ 5851400  
ศูนย์แนะนำผู้ต้องการอดบุหรี่, หมายเลขโทรศัพท์สายตรง: 800-6030  
ศูนย์มะเร็ง: หมายเลขโทรศัพท์ 540-1900  
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (Lýðheilsustöðvar): หมายเลขโทรศัพท์ 5800-900  
ร้านขายยาชื่อ Lyf og heilsu

### **เว็บไซต์ต่างๆ ที่ให้ข้อมูลในการช่วยเหลือผู้ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่:**

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)  
[www.8006030.is](http://www.8006030.is)  
[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)  
[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)  
[www.givingupsmoking.co.uk](http://www.givingupsmoking.co.uk)  
[www.smokefreefamilies.org](http://www.smokefreefamilies.org)