

Hãy Tìm Sự Giúp Đỡ!

Chúng tôi có những nguồn hỗ trợ để giúp quý vị.

Santa Clara County Public Health Department Tobacco Prevention & Education Program Smoking Cessation Services

www.sccphd.org/tobacco

Call (408) 792-5520

Muốn làm hẹn tham dự lớp cai thuốc lá, gọi:

(408) 792-5224

Breathe California

www.lungsrus.org

Cung cấp dịch vụ cai thuốc lá bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha

Gọi (408) 998-5865

California Smokers Helpline

www.californiasmokershelpline.org

Gọi 1 (800) NO-BUTTS (662-8887)

Nicotine Anonymous

Trợ giúp những người hút và nhai thuốc lá.

Các buổi họp của nhóm hỗ trợ 12 bước được tổ chức tại nhiều địa điểm khác nhau.

www.nicotine-anonymous.org

(408) 236-2196

Muốn biết thông tin về chăm sóc trước khi sinh và giấy giới thiệu khám thai, gọi:

Santa Clara County Public Health Department Maternal, Child & Adolescent Health

1 (800) 310-2332

Phát hành bởi

The Coalition for Alcohol & Drug Free Pregnancies

www.cadfp.org

Santa Clara County Public Health Department Maternal, Child & Adolescent Health

Ngân khoản được cung cấp bởi

Santa Clara County Department of Alcohol & Drug Services (DADS)

Nếu Quý Vị Mang Thai Hãy Nghĩ Đến Sức Khỏe Của Em Bé



Đừng Xử Dụng Thuốc Lá



www.cadfp.org



Maternal, Child & Adolescent Health
Public Health Department

Santa Clara Valley Health & Hospital System



www.cadfp.org

Nếu Quý Vị Mang Thai

Hãy Nghĩ Đến Sức Khỏe Của Em Bé

Đừng Xử Dụng Thuốc Lá

Thuốc lá bao gồm thuốc lá, xì gà, thuốc lá rời và hookahs. Thuốc lá không có khói bao gồm thuốc hít và nhai.

Nếu quý vị hút thuốc trong thời gian mang thai, thuốc lá có thể làm hại sức khỏe của em bé. Em bé có thể có những vấn đề ảnh hưởng suốt cuộc đời của em.

Nếu quý vị hút thuốc trước khi biết mình có thai, hãy ngưng hút thuốc ngay bây giờ. Quý vị sẽ cho em bé một cơ hội tốt hơn để được sinh ra khỏe mạnh.

Nếu quý vị dự định có thai, đừng hút thuốc. Quý vị có thể không biết quý vị sẽ có thai ngay.

Nếu quý vị hút thuốc trong thời gian mang thai, thuốc lá làm các mạch máu của quý vị teo nhỏ. Khi điều này xảy ra, thực phẩm (chất dinh dưỡng), nước và không khí (oxygen) đưa đến cho em bé sẽ giảm bớt.

Ngưng hút thuốc bất cứ lúc nào trong thời gian mang thai cũng đều giúp cho sức khỏe của em bé được tốt hơn.

Quý vị bỏ hút thuốc càng sớm, con của quý vị sẽ càng được khỏe mạnh hơn.

Hút thuốc có thể ảnh hưởng đến em bé như thế nào?

- Sinh quá sớm (thiếu tháng)
- Sinh ra quá nhỏ con
- Nhiễm trùng tai tái phát
- Có nguy cơ cao hơn bị Hội Chứng Trẻ Sơ Sinh Đột Tử (SIDS)
- Rất dễ bị những bệnh về phổi như suyễn, viêm phế quản hoặc sưng phổi

Ngưng hút thuốc trong khi quý vị cho con bú sữa mẹ.

Chất nhựa trong thuốc lá, gọi là Nicotine, sẽ làm giảm nguồn sữa. Khi nhựa thuốc vào cơ thể em bé qua sữa mẹ, chất nhựa có thể làm em bé bồn chồn không yên, tăng nhịp tim, ói mửa và tiêu chảy.

Một số ảnh hưởng của hút thuốc trước khi sinh có thể được nhìn thấy trong nhiều năm sau.

Đặc biệt, những trẻ em ở lứa tuổi đi học có người mẹ hút thuốc thường xuyên trong thời gian mang thai, dễ bị những vấn đề sau đây:

- Những vấn đề về hành vi và học vấn
- Thiếu khả năng tập trung
- Những vấn đề về da như chàm (eczema - da rất khô và ngứa)
- Những vấn đề về nói và ngôn ngữ

Khói thuốc của người thứ hai (có người hút thuốc gần em bé) có thể làm tăng nguy cơ em bé bị nhiễm trùng tai, dị ứng, suyễn, thở khò khè, sưng phổi, một vài loại bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, bệnh tim mạch và SIDS.