



## การสูบบุหรี่กับการตั้งครรภ์

### ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่กำลังจะมีบุตร

ผู้ที่กำลังจะเป็นบิดามารดาทุกท่าน หากท่านต้องการให้บุตรของท่านมีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ ในขณะที่ครอบครัวกำลังจะมีสมาชิกน้อยๆเพิ่มเข้ามา ในฐานะของการเป็นพ่อและแม่นั้น จะต้องทำการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ด้านสุขอนามัย เพื่อคำนึงถึงความปลอดภัยและสุขภาพของเด็ก รวมทั้งเป็นการช่วยสนับสนุนในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพของสตรีขณะตั้งครรภ์ ผู้ที่กำลังจะเป็นบิดามารดาหลายท่าน มีความกังวลเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ และผลในการเลิกสูบบุหรี่ ดังนั้นผู้ปกครองจึงมีคำถามต่างๆมากมาย

### เพราะเหตุใดถึงต้องเลิกสูบบุหรี่?

#### ผลที่เด็กจะได้รับ

##### ก่อนคลอด

ทารกในครรภ์ จะได้รับออกซิเจนมากขึ้น เด็กมีโอกาสมักจะมีน้ำหนักตัวตามมาตรฐานเมื่อคลอดและมีสุขภาพดี\* โอกาสที่เด็กจะคลอดก่อนกำหนดน้อยลง

##### ขณะคลอด

ทารกในครรภ์จะปรับตัวรับสภาวะการคลอดได้ดี เลือดจะไหลเวียนไปสู่ทารกดีกว่าและได้รับออกซิเจนมากขึ้น

##### หลังคลอด

เด็กมีโอกาสมักจะไต่กลับบ้านหลังจากคลอดแล้วพร้อมกับมารดา ปอดของเด็กมีระบบการทำงานเป็นปกติ เด็กจะไม่ค่อยเป็นหวัด, ไม่ค่อยไอและไม่ค่อยเป็นโรคหุ้กเสบ เด็กจะไม่ค่อยเป็นโรคภูมิแพ้, หืดหอบหรือเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจอื่นๆ โอกาสที่เด็กจะเป็นโรคไหลตาย หรือหยุดหายใจขณะนอนหลับลดน้อยลง โดยปกติทั่วไป เด็กจะมีสุขภาพดี และไม่อ้วน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ปกครองได้พักผ่อนและหลับได้ดีในเวลากลางคืน

### ผลที่มารดา/ผู้ปกครองจะได้รับ

ระยะเวลาของการตั้งครรภ์จะมีโอกาสเป็นแบบสภาวะปรกติ \*\*

มีความพึงพอใจและมีความสุข เพราะบิดามารดาทำเพื่อสุขภาพของตนและบุตร มีโอกาสที่เด็กจะตึมน้ำนมมารดามากขึ้น มีโอกาสที่จะมีชีวิตยืนยาวและมีสุขภาพดีมากกว่า ลดปัญหาของระบบทางเดินหายใจ (ไอ, หายใจติดขัด และมีเสียงรบกวนภายในทรวงอกขณะหายใจ) ไม่เป็นหวัดบ่อย หายใจได้สะดวก และไม่เหนื่อยหอบง่าย ไต่กลืน- และรู้สึกได้ดีกว่า และยังเป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับบุตรอีกด้วย

### สตรีตั้งครรภ์นั้นคิดในแง่บวกอย่างไรกับการเลิกสูบบุหรี่ ?

สตรีตั้งครรภ์หลายท่านกล่าวถึงเหตุผล ที่ทำให้รู้สึกมีความสุขมากขึ้นในการเลิกสูบบุหรี่ เพราะต้องการให้บุตรและตนเองมีสุขภาพดีขึ้นและเป็นตัวอย่างอันดี ต้องการให้ตัวเองมีกลิ่นที่ดีขึ้น, ประหยัดค่าใช้จ่าย และมองเห็นอนาคตอันสดใส นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกที่ดี และลดความกังวล การเลิกสูบบุหรี่นั้น มีผลดีต่อทั้งระยะเวลาของการตั้งครรภ์และ ต่อทารกในครรภ์อีกด้วย

### ความรู้สึกผิด?

สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ที่มีความรู้สึกผิด ในการสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ ดังนั้นบ่อยครั้งที่ แอบสูบบุหรี่คนเดียวในขณะที่ตั้งครรภ์โดยไม่ให้ผู้อื่นเห็น ความรู้สึกสำนึกถึงในความผิดนี้ จะหายไปจากความรู้สึกได้ ก็ต่อเมื่อเลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด



### สิ่งที่ควรคำนึงถึง...

อาการคลื่นไส้และอาเจียนเมื่อเริ่มตั้งครรภ์นั้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ไม่ต้องการสูบบุหรี่ ดังนั้นควรใช้โอกาสดังกล่าวนี้ให้เป็นประโยชน์ในการเลิกสูบบุหรี่ แม้ว่า จะสูบบุหรี่ในเดือนแรกที่ตั้งครรภ์ หากเลิกสูบบุหรี่หลังจากนั้นก็ยิ่งดีกว่าการไม่เลิกสูบบุหรี่ ยิ่งเลิกสูบบุหรี่เร็วเท่าใดก็จะมีผลดีต่อการเจริญเติบโตและสุขภาพของทารกในครรภ์มากขึ้นเท่านั้น เพื่อประกันในการมีสุขภาพที่ดี ฉะนั้นเป็นการดีถ้าจะหยุดสูบบุหรี่เสียตั้งแต่บัดนี้

\* บุตรที่มีมารดาสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์, เด็กที่คลอดจะมีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน, ตัวจะสั้น และศีรษะเล็กกว่าเด็กที่มารดาไม่ได้สูบบุหรี่ จะมีปัญหาด้านการเจริญเติบโต รวมทั้งการเจริญเติบโตของสมอง และอวัยวะต่างๆของร่างกาย (น้อยกว่ามาตรฐาน) การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์นั้น มีโอกาสที่เด็กจะคลอดก่อนกำหนดประมาณ 15% และมีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐานประมาณ 20-30%

\*\* ปัญหาส่วนใหญ่ในการสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ได้แก่ รกเกาะต่ำ (ตกเลือด), รกหลุดก่อนกำหนด (รกไปปิดปากมดลูก), น้ำเดินก่อนกำหนด และเด็กคลอดก่อนกำหนด

### สิ่งที่น่าสงสัยและกังวล

**เป็นไปได้ไหมว่าข้าพเจ้าไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้?**

**หากข้าพเจ้ามีความกังวลใจว่าไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ จะไม่เป็นผลดีต่อเด็กหรือไม่?**

**มีคนบอกข้าพเจ้าว่า เด็กจะเป็นโรคที่มีอาการเหมือนคนกำลังอดยาหรือโรคคล้ายลงแดง**

ไม่เป็นสิ่งที่ผิดปกติแต่อย่างใด ที่จะมีความคิดดังกล่าวตามที่ผู้บอกเล่า มารดานั้นมีโอกาสที่จะเลิกสูบบุหรี่ และทารกในครรภ์ จะมีสุขภาพที่ดีกว่าหากมารดาเลิกสูบบุหรี่ เลือดจะไหลเวียนไปสู่ทารกในครรภ์ดีกว่า และได้รับออกซิเจนและสารอาหารมากขึ้น การสูบบุหรี่นั้นเป็นสิ่งที่ เลวร้ายสำหรับเด็กมากกว่า ที่เด็กจะเป็นโรคคล้ายลงแดงอดยาหรือเป็นโรคกังวล

### เพื่อนของข้าพเจ้าสูบบุหรี่วันละหนึ่งซองและคลอดบุตรที่มีสุขภาพที่ดี

การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์นั้น ทราบกันดีว่ามีอันตรายอย่างยิ่ง การที่กำลังจะเป็นมารดานั้น ควรคำนึงถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ดังเช่นสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ เลือกว่าจะสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์แทนการไม่สูบบุหรี่ หากต้องการบุตรที่มีสุขภาพที่ดี ก็ควรที่จะเลิกสูบบุหรี่

### หากข้าพเจ้าเลิกสูบบุหรี่ จะเป็นสาเหตุให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นหรือไม่?

จากงานวิจัยของประเทศไอซ์แลนด์ สตรีที่กำลังตั้งครรภ์และเลิกสูบบุหรี่นั้น ไม่ใช่สาเหตุในการที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นหรืออ้วนขึ้น เพื่อการควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม หลังจากเลิกสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์นั้น สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งได้แก่การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และรับประทานอาหารให้ครบหมู่และมีประโยชน์ รับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ หากมีความกังวลในการเพิ่มของน้ำหนัก ก็สามารถขอคำปรึกษาจากนักโภชนาการ ที่ศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ได้

### ข้าพเจ้าได้พยายามเลิกสูบบุหรี่หลายครั้งแล้วแต่ไม่สำเร็จ

หลายท่านได้พยายามหลายครั้งเพื่อเลิกสูบบุหรี่ แต่ไม่ประสบความสำเร็จ หมายความว่า ท่านได้ประสบความสำเร็จในความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ ดังนั้นสมควรที่ท่านจะเรียนรู้จากประสบการณ์ ในความพยายามของท่าน อะไรเป็นสิ่งที่ดีหากเลิกสูบบุหรี่? ความยากคืออะไร? ท่านจะทำการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเพื่อช่วยในการเลิกสูบบุหรี่? พยายามมองในแง่บวกมากกว่าแง่ลบ คิดถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นต่อตัวท่านและทารกในครรภ์ ไม่ควรละอายที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

### การสนับสนุนจากคู่สมรสและครอบครัวนั้นช่วยได้

การเลิกสูบบุหรี่นั้น เป็นผลงานที่ต้องปฏิบัติการณ์ร่วมกันระหว่างบิดาและมารดา โดยต้องรับผิดชอบในชีวิตใหม่ที่กำลังจะลืมตาดูโลกร่วมกัน โดยเลิกสูบบุหรี่เพื่อเป็นการสนับสนุนให้ทารกในครรภ์มีสุขภาพและอนาคตที่ดี ท่านสามารถขอความช่วยเหลือสนับสนุนจากคู่ปกครองของท่าน, เพื่อนฝูงและเพื่อนร่วมงาน จากประสบการณ์ที่ผ่านมา สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้โดยปราศจากปัญหา หากได้รับการสนับสนุนอย่างดี



### ยานิโคตินขณะตั้งครรภ์

การใช้ยานิโคตินนั้นเป็นทางเลือกสำหรับสตรีตั้งครรภ์ ที่มีปัญหาในการเลิกสูบบุหรี่ แต่ที่สำคัญที่สุดควรขอคำปรึกษาจากแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์ก่อน

### การเตรียมตัวสำหรับการให้นมบุตร

มารดาที่ไม่สูบบุหรี่นั้น ไม่ค่อยมีปัญหาในการให้นมบุตรเหมือนกับมารดาที่สูบบุหรี่ การสูบบุหรี่จะเป็นตัวขัดขวางการทำงานของฮอร์โมน โพรแลคติน ที่มีความสำคัญในการผลิตน้ำนมมารดา ในมารดาที่สูบบุหรี่ ปริมาณการผลิตน้ำนมจะน้อยกว่ามารดาที่ไม่ได้สูบบุหรี่ และบ่อยครั้งที่เลิกให้นมบุตรก่อนกำหนด

### การสูบบุหรี่มือสอง

นอกจากทารกในครรภ์จะได้รับควันบุหรี่จากมารดาแล้ว หากมารดาสูดควันบุหรี่จากคนรอบข้าง ก็จะมีผลต่อทารกในครรภ์ด้วยเช่นกัน โดยควันบุหรี่จะเข้าทางลมหายใจของมารดาไปสู่รก ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงที่จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีควัน และบุคคลรอบข้างควรแสดงน้ำใจ โดยไม่สูบบุหรี่ใกล้กับสตรีที่กำลังตั้งครรภ์

### ผู้ให้คำแนะนำและความรู้

การสนับสนุนเพื่อเลิกสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ ศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ (Miðstöðvar mæðraverndar) หมายเลขโทรศัพท์: 585 1400  
ศูนย์แนะนำผู้ต้องการอดบุหรี่, หมายเลขโทรศัพท์สายตรง: 800-6030  
ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (Lýðheilsustöðvar): หมายเลขโทรศัพท์ 5800-900  
ศูนย์มะเร็ง: หมายเลขโทรศัพท์ 540-1900  
ศูนย์อนามัยทั่วประเทศ

### 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)

### ทีละก้าวเพื่อให้ถึงจุดหมาย...

#### สุขภาพมารดา, สุขภาพของบุตร

สิ่งที่จะกล่าวดังต่อไปนี้ จะเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งควรได้รับการสนับสนุนจากพยาบาลผดุงครรภ์และแพทย์ หรือจากศูนย์แนะนำผู้ต้องการอดบุหรี่, หมายเลขโทรศัพท์สายตรง: 800-6030  
จุลสารชื่อ „Hættu fyrir lífið“ ที่มีแจกอยู่ที่ศูนย์อนามัยทุกแห่ง หากท่านปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ จะสามารถช่วยท่านได้

#### 1. ก้าวแรก เป็นก้าวของท่าน:

- ท่านสูบบุหรี่เมื่อไหร่
- สาเหตุที่ท่านสูบบุหรี่
- คิด, ดังเช่น ท่านจะทำอะไรแทนการสูบบุหรี่
- วางแผนการ

#### 2. ก้าวที่สอง

- เขียนเหตุผลที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ ดังเช่นเพื่อตัวเองและบุตร
- คำนวนว่าท่านสามารถประหยัดค่าใช้จ่ายได้มากเท่าไร หากท่านเลิก สูบบุหรี่ และท่านสามารถใช้เงินจำนวนดังกล่าว เพื่อสิ่งใด

#### 3. ก้าวที่สาม

- เขียนจุดมุ่งหมายลงในกระดาษว่า ท่านจะบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างไร
- เตือนใจตัวเองถึงสาเหตุที่ท่านต้องการเลิกสูบบุหรี่



– ดูที่จุดมุ่งหมายสม่ำเสมอเพื่อเป็นการเตือนใจของท่าน

#### 4. ก้าวที่สี่

- กำหนดวันที่ต้องการเลิก, เลือกวันที่ท่านคิดว่าเป็นฤกษ์ที่ดี และเริ่มในวันที่เลือก
- ขอรับรองผู้ที่สูบบุหรี่ให้แสดงน้ำใจ โดยไม่พยายามสูบบุหรี่ใกล้กับท่าน

#### 5. ก้าวที่ห้า

- เตรียมตัวอย่างดี
- พยายามหากิจกรรมมาทำเพื่อตัวเอง และบุตรที่กำลังจะเกิด (พักผ่อน, ว่ายน้ำ, เดิน, ประคบด้วยถุงร้อน, ดูหนัง, หาซื้อสิ่งของที่สวยงาม...)
- พยายามคิดว่า เพราะเหตุไรจึงทำให้ท่านเลิกสูบบุหรี่ได้ยาก ควรพยายามค้นหาสาเหตุดังกล่าว และหาทางกำจัดสาเหตุดังกล่าวให้หมดสิ้นไป
- ไม่ท้อถอย แม้ว่าท่านจะเกิดภาวะล้มเหลวโดยสูบบุหรี่ไปเพียงหนึ่งมวน

#### 6. ก้าวที่หก – เลิกสูบบุหรี่

- มีความยินดีที่เลิกสูบบุหรี่
- เตือนใจตัวเองเสมอ ถึงสาเหตุที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่
- ท่านคิดว่าทารกในครรภ์ของท่านนั้นเป็นอย่างไร?
- คิดถึงและทำให้ตัวเองมีความสุข และสร้างสิ่งแวดล้อมรอบตัว ที่ทำให้ท่านรู้สึกปลอดภัยและมีความรู้สึกที่ดี
- หากท่านมีความรู้สึกกระวนกระวายหรือกังวล หมายความว่าร่างกายของท่านกำลังทำการต่อต้านสารนิโคตินที่มีอยู่ในร่างกายของท่าน
- รับประทานผลไม้หรือดื่มน้ำแทน หากท่านมีความต้องการที่จะสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ใช้พลังงานในทางที่สร้างสรรค์ ท่านมีความพร้อมสำหรับบุตรแล้วหรือยัง ?
- ท่านเริ่มหยิบนานาที่ดีให้กับตัวเองและบุตร และนี่คือเหตุผลในการปฏิบัติ

#### สารที่ผสมอยู่ในควันบุหรี่:

ในบุหรี่แต่ละมวนนั้น มีสารประกอบอยู่จำนวน 4000 ชนิด ซึ่งสารหลายชนิดนั้นเป็นตัวการนำไปสู่โรคมะเร็งได้ สารดังที่จะกล่าวดังต่อไปนี้ สามารถแทรกซึมเข้าไปสู่ทารกในครรภ์โดยผ่านทางรกได้

**สารคาร์บอนมอนนอกไซด์ (Kolsýrlingur):** เมื่อเริ่มจุดบุหรี่ควันจากบุหรี่ยิ่งที่ลอยไปในอากาศ

ซึ่งจะทำให้อากาศไม่บริสุทธิ์ เพราะสารคาร์บอนมอนนอกไซด์

จะทำให้ปริมาณของออกซิเจนที่นำไปสู่ทารกในครรภ์ลดลง

ซึ่งอาจเป็นสาเหตุในการยับยั้งการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ได้

**สารนิโคติน (Nikótín):** เป็นสารเสพติดที่มีพลังที่ทำให้เสพติดง่ายและรวดเร็ว

สารนิโคตินนี้จะซึมเข้าสู่กระแสเลือด ซึ่งทำให้ปริมาณของออกซิเจนที่นำไปสู่ทารกในครรภ์ลดลง

**สารอะซีโตน (Aseton):** เป็นสารที่นิยมใช้ทั่วไป อาทิเช่น ใช้ล้างยาทาเล็บ

**สารฟอมาลดีไฮด์ (Formaldehyð):** เป็นพิษต่อผิวหนังหากสัมผัส, ต่อการหายใจและการบริโภค

เป็นสารที่ใช้ในการดองศพ หรืออวัยวะเพื่อเก็บรักษาเป็นต้น

**สารเบนซีน (Bensen):** เป็นสารที่ใช้เป็นส่วนประกอบในการผลิตสารเคมีต่างๆ เป็นสารที่นำไปสู่โรคมะเร็ง

และเป็นอันตรายหากสูดดม, สัมผัสทางผิวหนังและบริโภค

**สารเบนโซ(อา)ไพเรน (Benzó(a)pyren):** เป็นสารที่นำไปสู่โรคมะเร็ง, มีผลเสียต่อพันธุกรรม, ทำให้มีบุตรยาก และเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์

### มีความสุขกับการตั้งครรภ์

รับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีประโยชน์

ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หารีชีพักผ่อน

หรือผ่อนคลายที่ท่านสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

อาทิเช่น อ่านหนังสือ, ฟังเพลง, นั่งสมาธิ, การบริหารร่างกาย, การเดินหรือการไปแช่น้ำ

ปฏิบัติในสิ่งดีๆและพิเศษให้กับตัวเองและบุตร ที่คิดว่าดีและมีความสุข

คำนึงเสมอว่า ท่านมีความรู้สึกที่ดีว่า บุตรในครรภ์ของท่านมีความปลอดภัย

โดยไม่ต้องกังวลในผลเสียที่จะได้รับจากสุรา, ยาสูบหรือสิ่งเสพติดอื่นๆ

ท่านสามารถใช้บริการของศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ (Miðstöðvar mæðraverndar) ได้ด้วยเช่นกัน

คุณ Karítas Ívarsdóttir, พยาบาลผดุงครรภ์ที่ศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ (Miðstöðvar mæðraverndar); คุณ Jakobína H. Árnadóttir, หัวหน้าโครงการจากศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (Lýðheilsustöð); คุณ Þóður Þórkelsson, กุมารแพทย์, โรงพยาบาลเด็ก Barnaspítala Hringins.