

임신과 흡연

태아에게 미치는 위험^{1,2}

임신 중 흡연은 다음과 같은 위험을 높입니다:

- **조기분만** - 37주 전에 산통이 시작되어 아기가 너무 작거나 일찍 태어날 수 있음
- **저체중아 출산** - 출생 시 5파운드 8온스 미만의 저체중이나 음식 섭취, 체중 증가, 질병에 대한 저항력에 문제가 올 수 있음
- **산소 감소** - 성장이 느리고 심장, 폐, 두뇌에 해를 끼침
- **태반 문제** - 태아가 자라기 위한 충분한 영양공급이 어려움
- **선천적 기형** - 구순열이나 구개열과 같은 기형 발생
- **자연유산** - 임신 20주 전에 자연적으로 유산
- **사산** - 20주 이후에 유산
- **영아돌연사증후군(Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)** - 만 1세 미만의 아기가 원인불명으로 사망

미래의 위험^{3,4}

아기가 자라고 성장하면서 다음과 같은 문제가 발생할 수 있습니다:

- **학습** - 학교에서 학습의 어려움
- **폐** - 잦은 감기, 천식이나 쌉쌉거리는 천명음
- **눈** - 시력 장애



금연의 이유^{1,2,4}

금연을 하면 다음과 같은 위험을 줄일 수 있습니다:

- 조산
- 저 체중아 출산
- 자연유산
- 사산
- 기형
- 영아돌연사증후군
- 학습 장애와 성장 후 폐 문제

할 수 있는 일

어떠한 금연이든 아기에게 도움이 됩니다.

- 집과 차를 금연 구역으로 정하기
- 금연 도움받기
- 금연하기!

**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. March of Dimes. Smoking during pregnancy (2015).
2. March of Dimes. Low Birthweight (2018).
3. National Drug Institute on Drug Abuse. (2018). Tobacco, Nicotine, and E-cigarettes (2018).
4. American Pregnancy Association. Smoking During Pregnancy (2017).

임신과 흡연

흡연 욕구 대처방법

흡연 욕구: 흡연 욕구는 대략 3~5분 동안 지속하다 사라지므로 바쁘게 보낼 수 있는 일들을 찾아보기

금연구역 가기: 공원, 쇼핑몰이나 영화관처럼 흡연할 수 없는 장소에 가기

금연 준비하기: 빨대, 건강한 간식, 껌 등과 같이 욕구를 대신할 것들을 준비하기

아기 생각하기: 금연이 아기의 건강에 어떤 도움을 주는지 생각하기

보상하기: 담배로 지출했던 돈을 자신을 위해 사용하기

참여하기: 산모 수업과 같은 새로운 일에 참여하기

체중 관리

물: 매일 많은 양의 물 마시기. 물은 배를 채워주고 흡연 욕구 완화에도 도움이 됨

운동: 운동은 기분이 좋아지며 출산을 위한 몸의 준비를 도움

활동: 열량을 연소할 수 있는 활동을 늘리고 건강식으로 먹기

알기: 자신의 몸에 대해서 알기. 심한 공복감이 니코틴 갈망과 어떻게 다른지 알기

건강 간식: 셀러리나 당근스틱 같은 건강한 간식들은 흡연 욕구 조절에 도움이 됨

믿음: 자신의 몸을 믿기. 적절한 체중 증가는 건강한 임신의 한 부분임

도움받기

찾기: 금연 유지에 도움을 줄 수 있는 금연 친구 찾기

알리기: 사람들에게 본인의 금연을 알리기. 격려와 도움을 요청하고 담배를 권하지 않도록 상기해 주기

강조: 정서적 부분도 보살필 필요가 있음을 강조하기. 친구나 가족에게 도움을 요청하기

환경: 집은 금연구역으로 정하기. 가족이나 친구들이 집 밖에서 흡연하도록 요청하기

비흡연자: 비흡연자 친구들과 시간 보내기. 흡연 대신 비흡연자가 하는 활동하기

도움 요청: 다른 사람들이 어떤 도움이 필요한지 알 것이라고 생각하지 말고 도움을 먼저 요청하기

참여: 임산부 모임이나 초보 엄마 그룹, 금연 프로그램과 같은 모임에 참여하기