



Tất cả những gì bạn yêu thích có thể trở nên khó khăn nếu bạn đi vào những hợp hút thuốc sẽ thực sự là việc đáng làm nếu bạn đang mang thai. Tuy nhiên, bạn hút thuốc thì tốt không đến gần như việc ai đó nói với bạn phải làm gì. Sau đây là những lời khuyên có thể giúp bạn từ bỏ hút thuốc trong thời kỳ mang thai.

Mang thai hoặc có ý định mang thai? Đây là tất cả những gì mà các bà mẹ trẻ nên biết về việc hút thuốc

Quan điểm về việc hút thuốc đã thay đổi trong những năm qua, khi chúng ta ngày càng hiểu rõ hơn về các tác hại tiềm tàng của việc hút thuốc. Ví dụ, người ta từng nghĩ rằng chỉ có hút thuốc khi mang thai mới gây hại cho đứa trẻ. Nhưng thực ra, việc hút thuốc thì đúng cũng có thể gây hại và thậm chí cả việc hút thuốc trước khi thai cũng rất có hại.

Những người hút thuốc lá sẽ mất nhiều thời gian để thai hơn mặc dù phần lớn hút thuốc không phải lý do duy nhất gây ra. Đàn ông hút thuốc cũng nên suy nghĩ về việc bỏ hút thuốc, bởi vì hút thuốc là có thể ảnh hưởng đến chất lượng và sự chuyển đổi của tinh trùng của họ.

Đâu là những tác hại xảy ra nếu bạn hút thuốc trong quá trình mang thai?

Khi hút thuốc, bạn hít vào rất nhiều các chất hóa học nguy hiểm. Điều này ảnh hưởng tới việc tuần hoàn và Oxy trong máu của bạn sẽ bị thay thế bởi khí CO₂ được hít. Có nghĩa là nếu bạn

hút thuốc khi mang thai, con bạn sẽ nhận được ít khí Oxy và chất dinh dưỡng hơn và nhận lấy nhiều chất hóa học hơn trong đời con, và tìm cách chúng bạn có thể hỗ trợ đứa trẻ nhận được lượng khí Oxy.

Hút thuốc lá trong thời kỳ mang thai ảnh hưởng tới bạn như thế nào?

Nhìn chung, phụ nữ hút thuốc có nhiều nguy cơ hơn những phụ nữ không hút thuốc như:

Bị ốm nghén nhiều hơn

Mang thai lệch vị trí

Nguy cơ sảy thai cao

Đau đầu sớm

Hút thuốc lá khi mang thai ảnh hưởng tới con bạn như thế nào?

Phụ nữ mang thai vẫn tiếp tục hút thuốc lá thì đứa con sẽ gặp những nguy cơ sau:

Có các vấn đề về phát triển

Có cân nặng khi sinh ra thấp hơn rất nhiều

Có vấn đề về giọng khi mới sinh ra

Có nguy cơ tử vong khi ngạt cao hơn

Có nguy cơ mắc bệnh cao hơn ví dụ như bệnh hen suyễn

Hãy cố gắng bỏ hút thuốc trước khi bạn mang thai!

Nếu bạn bỏ hút thuốc trước khi mang thai bạn không chỉ giúp con mình có một khởi đầu cuộc sống tốt đẹp hơn mà bạn cũng sẽ thành công hơn khi không hút thuốc trong thời gian lâu hơn. Điều này giúp bạn dễ dàng cai nghiện láo và việc hút thuốc khi mang thai và thời gian sau đó.

Các trợ giúp giúp bạn bỏ hút thuốc cho những người sắp làm mẹ

Một tin tuyệt vời là ngày càng có nhiều người biết về sự nguy hiểm của việc hút thuốc, nên các hỗ trợ bỏ hút thuốc ngày càng có nhiều hơn. Chuyên gia của bạn có thể cho bạn biết nhiều hơn về khuyến khích và giúp bạn liên lạc với các nhóm hỗ trợ địa phương. Rất nhiều người nhận ra rằng họ dễ dàng bỏ hút thuốc hơn nếu có ai đó trợ giúp họ trong suốt thời kỳ mang thai.

Theo <http://www.dumexvietnam.com>