



天主教中華聖母修女會醫療財團法人  
天主教聖馬爾定醫院  
ST. MARTIN DE PORRES HOSPITAL



# 準媽媽不吸二手菸

『拒絕』小藝術 『說不』小技巧

**1** 面對  
先生或家人



您可以試著這樣說：  
「老公！愛我跟寶貝  
別讓我們吸二手菸」

**2** 面對  
長輩或長官



您可以一起這樣做：  
「請家人、朋友或是  
同事一起幫忙勸說」

**3** 面對  
同事或陌生人



您可以勇敢這樣說：  
「懷孕讓我很不舒服  
麻煩您不要在這吸菸」



拒菸的媽媽  
擁有健康又可愛的小寶寶

天主教聖馬爾定醫院 社區醫療部 2019.07.22 製作  
參考資料：衛生福利部國民健康署 - 健康九九網站

# 孕婦吸菸危害多 該怎麼戒除?



死亡率增加  
胎兒體重降低  
胎兒容易早產  
寶寶易有支氣管炎

媽咪吸菸傷寶貝  
您不能不知道

孕婦若還吸菸，那受菸害的不只是媽媽自己，也會「禍延下一代」。根據研究發現，孕婦吸菸體內容易殘留有高濃度尼古丁(nicotine)，若胎兒在這樣的子宮環境內發育，神經、消化系統和視力等也都會有不同程度的影響，增加自然流產、先天畸形、早產、及新生兒低體重的危險性，就算成長後也有罹患血癌的高危險性。

吸菸或二手菸不但會提高孕婦血中鉛濃度，更會經由胎盤傳給胎兒，將可能影響寶貝的智力發展。

最重要的，為了您小寶貝的健康，請爸爸媽媽趕快戒菸吧！

本院戒菸諮詢專線 05-2756000 分機 3307、3308  
天主教聖馬爾定醫院 關心您的健康

廣告:菸捐挹注經費

管理單位：社區健康組

Stm 天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2019年07月第一版制