



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



小撇步

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？



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