



# 嬰兒腳蹤

## 無論何時戒除都不算晚！

您是否會讓您的寶寶吸煙？您當然不會這麼做。您知道這種東西對寶寶不好。但您是否知道，孕婦每次吸煙、飲酒、吸毒（包括大麻），就等於寶寶也在這麼做。

### 這可能導致諸如此類問題：

- 流產（寶寶在懷孕過程中死亡）
- 寶寶更小、更不健康
- 早產（寶寶過早出生）
- 先天缺陷，比如缺少手指或腳趾
- 學習障礙
- 有時甚至是死亡

### 如果您吸煙

- 丟掉您的香煙。
- 電子香煙對寶寶來說也不安全。
- 當您想吸煙時，嚼口香糖，吃胡蘿蔔條，或者咬筆（比吸煙強）。
- 大量飲水。
- 忙著規劃寶寶的到來。
- 用您不買香煙所省下來的錢，給自己買一件特別的東西。
- 向醫生尋求戒煙方面的幫助。醫生可能會為您開具尼古丁貼片。



現在  
戒除  
並不晚！

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.

## 如果您吸煙

您是否需要戒煙方面的幫助？  
請致電加州抽煙者幫助專線，電話：

**1-800-662-8887**

**www.nobutts.org**

## 如果您飲酒

- 懷孕期間請遠離酒精。如果您無法停止，請致電酗酒者匿名協會，電話 **510-839-8900**。
- 如果您的朋友叫您喝酒，告訴他們「不行。我要為寶寶的健康著想！」您甚至還可以說喝酒會讓您感到不舒服——這是孕婦不喝酒的另一個絕佳理由。



## 如果您使用違禁藥品

您有孩子了。是時候淨化自己了，否則您的寶寶可能先天就有毒癮，甚至更糟。不要害怕向您的醫生尋求幫助。或者您可以致電 **1-800-491-9099**。他們為媽媽們提供了一些特殊的項目。

即使是成人可以使用的藥店藥物也可能對寶寶有害。服用任何藥物之前向您的醫生或助產士確認！

## 照顧好自己

- 和那些支持您的戒除決定的人一起玩。
- 獲取幫助。您不是一個人。
- 遠離其他吸煙人士。二手煙會傷害您和您的寶寶。

已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經Alameda Alliance for Health許可，不得修改內容。

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

Health care you can count on.  
Service you can trust.