

# 흡연과 아기

## Smoking and Your Baby

Secondhand smoke is the smoke from the burning end of a cigarette, pipe or cigar, and the smoke exhaled by the smoker. Secondhand smoke exposes your baby to toxic chemicals that can cause serious health problems. In fact, babies exposed to this smoke are more likely to die before their first birthdays.

Give your baby a healthy start by quitting smoking and not letting others smoke around you or your baby.

- Set rules for people who smoke to always go outside.
- Never allow smoking in the car, even when the window is open.
- Do not spend time in places or homes that allow smoking.
- Find smoke-free places to eat when you go out.
- Smoke that lingers on clothing can also be a hazard for babies. Have anyone who will hold the baby change their shirt if it smells like smoke or place a blanket over their clothing.

### How it helps your baby

Babies who live in smoke-free homes often have:

- Fewer coughs and chest colds.
- Lower chances of getting bronchitis or pneumonia.
- Fewer ear infections.
- Have asthma attacks less often and less severe, if they have asthma.
- Lower chances of dying from SIDS.

간접흡연은 담배, 파이프 또는 여송연이 타는 끝부분에서 나오는 연기와 흡연자가 내뿜는 연기에 의한 흡연입니다. 간접 흡연에 의해 아기는 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있는 독성 화학물질에 노출됩니다. 사실, 이런 흡연에 노출된 아기들은 태어난 지 1년도 되기 전에 사망할 확률이 더 높습니다.

흡연을 중단하고 다른 사람들이 여러분이나 아기 주변에서 담배를 피우지 않도록 함으로써 아기가 건강한 상태로 생을 시작하게 하세요.

- 사람들이 항상 밖에 나가 담배를 피우도록 규칙을 정하세요.
- 창문이 열려 있어도 차 안에서 절대 담배를 피우지 마세요.
- 흡연이 허용된 장소나 집에서 시간을 보내지 마세요.
- 외출하는 경우 식사 시에 금연 장소에서 식사하세요.
- 옷에 남아 있는 연기 또한 아기들에게 위험할 수 있습니다. 아기를 돌보는 사람에게서 담배 냄새가 나면 그 사람에게 옷을 갈아입거나 옷 위에 담요를 덮으라고 하세요.

### 아기에게 주는 영향

담배를 피우지 않는 집에서 사는 아기들은:

- 기침을 덜 하고 흉부감기에 적게 걸립니다.
- 기관지염이나 폐렴에 걸릴 확률이 낮습니다.
- 귀 감염이 적습니다.
- 천식이 있는 경우 천식 발병의 빈도와 심각도가 덜합니다.
- SIDS로 사망할 확률이 낮습니다.

## If you smoke, make a plan to quit

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Also ask about medicines and other aids to help you quit.

Get support and encouragement from family and friends. Ask for advice on new ways to relax and deal with stress.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life. There is also less risk your children will smoke someday.

## 흡연하는 경우 담배를 끊을 계획을 세우세요

흡연은 건강에 위험합니다. 담배를 끊으면 심장 질환, 혈관 질환, 폐 질환, 암이나 뇌졸중으로 사망할 위험이 줄어듭니다.

담배를 어떻게 하면 끊을 수 있는지 의사와 상담하십시오. 거주 지역에 금연 교실이나 지원 그룹이 있나 알아보십시오. 담배를 끊는데 도움이 되는 약이나 보조제에 관하여 알아보십시오.

가족과 친구들로부터 지지와 격려를 받으세요. 휴식하고 스트레스를 해소하는 새로운 방법에 대해 조언을 구하세요.

담배를 끊으려고 시도를 하기 전에 우선 담배를 끊겠다는 각오를 해야 합니다. 흡연은 배워서 얻은 행동이기 때문에 배운 것을 잊도록 해야 합니다. 담배 끊기가 쉬운 일은 아니지만 각오를 한다면 끊을 수 있습니다. 담배를 끊으면 더욱 건강하게 오래 살 수 있습니다. 자녀가 언젠가 담배를 피울 위험도 적어집니다.