

SMOKING IN PREGNANCY



Smoking in pregnancy reduces the oxygen a baby receives through the placenta.

- Harmful chemicals like nicotine and carbon monoxide pass into the blood and reach the baby.
- Every cigarette reduces the oxygen reaching the baby. Less oxygen can affect how the baby's brain and body develop.
- Smoking increases the risk of premature birth, low birth weight, stillbirth and sudden infant death.

Quitting at any stage of pregnancy can make a difference

MYTHS

There are lots of myths about smoking in pregnancy, but the truth is:

1 "I've cut down"
Cutting down is a positive step. Stopping completely gives the most benefit for you and your baby.

2 "It's only a few cigarettes."
Even small amounts of smoke reduce the oxygen the baby receives.

3 "Stress is worse than smoking."
Smoking might feel like it helps, but the effect doesn't last. It still exposes the baby to harmful chemicals.

4 "It's too late to quit"
It's never too late. Quitting at any stage can make a difference.



SMYGU YN YSTOD BEICHIOWRWD



Mae smygu yn ystod beichiogrwydd yn lleihau'r ocsigen y mae'r babi'n ei dderbyn drwy'r brych.

- Mae cemegau niweidiol fel nicotin a charbon monocsid yn mynd i'r gwaed ac yn cyrraedd y babi.
- Mae pob sigarét yn lleihau'r ocsigen sy'n cyrraedd y babi. Gall llai o ocsigen effeithio ar sut mae'r corff ac ymennydd y babi'n datblygu.
- Mae smygu yn cynyddu'r risg o enedigaeth gynnar, pwysau geni isel, marw-enedigaeth a marwolaeth sydyn babanod.

Mae rhoi'r gorau i smygu yn helpu'r babi ar unwaith.

MYTHAU

Mae llawer o fythau am smygu yn ystod beichiogrwydd, ond y gwir yw:

1

“Dw i wedi torri lawr.”

Mae torri lawr yn gam cadarnhaol. Mae rhoi'r gorau'n llwyr yn rhoi'r budd mwyaf i ti a dy fabi.

2

“Dim ond ychydig o sigarét's ydy e.”

Gall hyd yn oed symiau bach o fwg leihau'r ocsigen y mae'r babi'n ei dderbyn.

3

“Mae straen yn waeth na smygu.”

Gall smygu deimlo fel ei fod yn helpu ar y pryd, ond dydy'r effaith ddim yn para. Mae'n dal i amlygu'r babi i gemegau niweidiol.

4

“Mae'n rhy hwyr i roi'r gorau.”

Dydy hi byth yn rhy hwyr. Gall rhoi'r gorau ar unrhyw adeg wneud gwahaniaeth.

