

# SMOKING IN PREGNANCY

CAUSES UP TO 300 STILLBIRTHS AND 2,200 PREMATURE BIRTHS IN THE UK EVERY YEAR.



- ☛ Asthma, heart disease, ADHD and autism are just a few of the problems caused by smoking during pregnancy.
- ☛ The smoke can last for up to 15 minutes in the womb, restricting essential oxygen to your baby.
- ☛ A baby whose mum smoked is 25% more likely to die from cot death than a baby whose mum didn't smoke.

## BTW

WHEN YOU QUIT, YOUR BABY WILL BENEFIT IMMEDIATELY CAUSE THEY'LL HAVE THEIR NORMAL OXYGEN SUPPLY BACK. **SMOKING IS MOST HARMFUL IN THE LAST FIVE MONTHS!**



## PHEW!

## THING IS THO

Their tiny heart has to beat harder every time you smoke. Your baby is completely dependent on you, if you smoke your baby smokes and will go through nicotine withdrawal once it is born. So, the sooner you quit the better!

Looking for support? We're always a FB message/tweet away! Also, your Midwife, Health Visitor, GP or local pharmacy will have all the answers, offer great support and give the right advice on nicotine replacement therapy (NRT).

*filter*

WANT HELP TO QUIT SMOKING? GIVE US A SHOUT ON:



@THEFILTERWALES



/THEFILTERWALES

OR VISIT: [SMOKEFREEME.ORG/BABY](https://smokefreeme.org/baby)

# SMYGU YN YSTOD BEICHIAGRWYDD

MAE'N ACHOSI HYD AT 300 O ACHOSION  
O FARW-ENEDIGAETH A 2,200 O  
ENEDIGAETHAU CYNAMSEROL YN Y  
DEYRNAS UNEDIG BOB BLWYDDYN.



- Asthma, clefyd y galon, ADHD ac awtistiaeth – dyma ychydig o'r problemau sy'n cael eu hachosi gan smygu yn ystod beichiogrwydd.
- Gall y mwg para hyd at 15 munud yn y groth, gan gyfyngu ar ocsigen hanfodol i dy faban.
- Mae baban i fam sydd wedi smygu 25% yn fwy tebygol o farw o farwolaeth yn y crud na faban i fam nad oedd hi'n smygu.

## GYDA LLAW

BYDD DY FABAN YN ELWA'N SYTH PAN FYDDI  
DI'N RHOI'R GORAU I SMYGU, GAN Y BYDD YN  
CAEL EI GYFLENWAD ARFEROL O OCSIGEN  
YN ÔL. **MAE SMYGU'N ACHOSI'R DIFROD  
MWYAF YN YSTOD Y PUM MIS OLAF!**



## DIOLCH BYTH

## Y PETH YW

Mae'n rhaid i'r galon fach guro'n gyflymach bob tro rwyf ti'n smygu. Mae dy faban yn dibynnu'n llwyr arnat ti - os wyt ti'n smygu, mae dy fabi'n smygu hefyd a bydd yn dioddef o symptomau diddyfnu o nicotin ar ôl cael ei eni. Felly gorau po gyntaf y byddi di'n rhoi'r gorau iddi!

Chwilio am gymorth? Dim ond neges Facebook/ trydariad i ffwrdd ydyn ni! Hefyd, bydd gan dy fydwraig, ymwelydd iechyd, meddyg teulu neu fferyllfa leol yr holl atebion. Byddan nhw'n cynnig cymorth gwych ac yn rhoi'r cyngor cywir ar therapi disodli nicotin.

EISIAU HELP I ROI'R GORAU I SMYGU? GELLI DI GYSYLLTU Â NI:

*filter*



@THEFILTERWALES



/THEFILTERWALES

NEU FYND I'N GWEFAN: [SMOKEFREEME.ORG/BABI-FI-DI-FWG](https://smokefreeme.org/babi-fi-di-fwg)