

禁煙を始めたママへ

誘惑に打ち勝つコツ

「妊娠中はおなかの赤ちゃんのために、さすがにタバコを吸った
りしないよ」と思っているお母さんが多いと思います。

でも、時にはイライラしたり、何となく気分が落ち込んでしまうと

ふとタバコに手が伸びてしまう

かもしれません。

そんなときには次のようなこと

をちょっとやってみませんか？



タバコを吸いたくなったら
以下のことを試してみてください！



タバコを吸っているとニコチン依存という状態になります。
禁煙を始めてから数日間は離脱症状（めまいや身体のだるさ、イラ
イラなど）が出る方が多いです。

そろそろ、そのような症状も気にならなくなってききましたか？

つわりもある時期で、とてもしんどい時期だったと思います。

おなかの赤ちゃんとお母さんご自身のため、

これからも禁煙を続けていきましょう。



- 禁煙できたことに自信をもちましょう。
- まずは深呼吸を3～4回。少しの時間、我慢してみてください。
- お茶やガムを口にしてみる。
- 散歩や場所を変えましょう。
- タバコの煙が充満しているような場所には近づかないことも重要です。



がんばって 禁煙を続けているママへ

これからもタバコを吸わなかったために



ここまで頑張れたママは、おそらく妊娠中の禁煙は継続できていると思います。今まで頑張ってきたことに、まずは自信を持ちましょう！

続けられた！
このまま頑張れる！

禁煙を開始してからすでに3か月が経ちましたね。ここまで来るともうタバコなしでもあなたは大丈夫です。あなたにとって、タバコは必要のないものになりました。ここまで禁煙できたことに自信を持ちましょう。



- 生まれてくる赤ちゃんの顔を思い浮かべてみる。
- 禁煙してよかったことを考えましょう。
- たばこの害を思い出してみよう。
- 周りの家族や友人に禁煙が続いていることを伝えよう！



沖縄のママで禁煙をした約20%が、赤ちゃんが生まれてから1年以内に再びタバコを吸ってしまっています。これからの妊娠期間中、あるいは出産が終わってホッとしたとき、育児などでイライラしたときにタバコを吸いたくなくなってしまいかもかもしれません。そんなときは以下のようことをやってみましょう。



禁煙に再チャレンジ してみませんか？

これがらについて

<タバコを吸い始めたものの、禁煙前の本数まで増えていないママ>

なるべく早く早い時期に、もう一度禁煙にチャレンジしてみてください

どうでしょうか？

タバコを吸い始めてしまったママへ

タバコをやめるのはなかなか大変なことです。

意志が弱い？違います。

男性の方も含め、1回のチャレンジで

うまく禁煙できる方は、そう多くはありません。

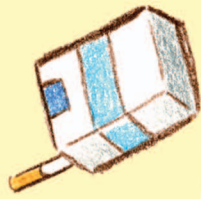
禁煙経験がある人のほうが、

成功率はあがります。

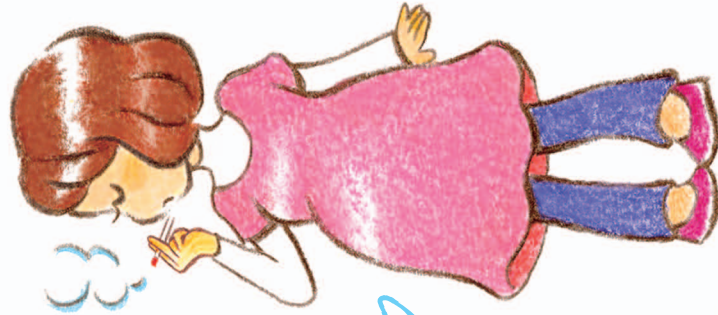
失敗は成功のもと！

一度や二度のつまずきは

禁煙成功へのプロセスです。



禁煙に失敗したと思うのではなく、
タバコをやめるためのコツを学ぶ
チャンスだったと考えてみましょう。



<本格的にタバコを吸い始めてしまったママ>

禁煙したいなと思ったら再チャレンジ！！

「もう遅い…」なんてことは

ありません。



Don't mind!



また禁煙にチャレンジしたいと思ったときは、
私たちサポーターがお手伝いします。

いつでもあなたからの連絡を待っています！

がんばりましょう！！



保健師

助産師

サポーター

ちゅらママ
6か月達成
おめでとう証書

さん

が禁煙を開始されてから半年が経ちました。
最初の頃は禁煙によるつらい症状が出たり、
ときにはたばこをついつい吸いたくなったりと、
色々な困難があったかもしれません。

でも、さんは
それらの困難を乗り越えて、
ここまでたどり着かれました。

これから生まれてくる赤ちゃんもおなかの中で
「ママ、すごいよ！おめでとう！そして私のためにありがとう」
とよろこんでいることでしょう。

出産後も、このまま禁煙を続けましょう！
私たちが引き続き、サポートします。

年 月 日

サポーター



