

妊娠をきっかけに

# 禁煙をはじめたママへ

## ママ、ありがとう！

妊娠がわかったと同時に自然と無理なく禁煙できたママもいるかもしれませんが、苦労を重ねて禁煙したママ、あるいは今も辛さと戦っているところというママもいるかもしれませんね。

いずれにしてもお腹の赤ちゃんは  
とてもよろこんでいますよ。



## もしも吸いたくなったら…

沖縄では妊婦さん10人のうち2人くらいが妊娠をきっかけにたばこをやめた方です。健診のときに近くに座っているあのママもあなたと同じように頑張っているところかもしれません。もしたばこを吸いたくなったら、「あの妊婦さんも私と同じように頑張っているのかも」と思って、禁煙を続けてみましょう！



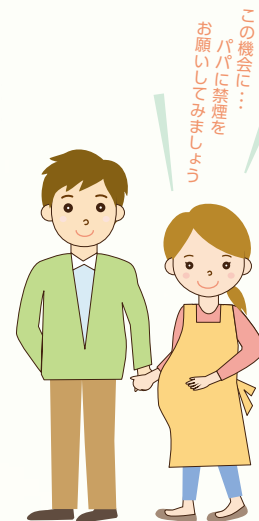
- その他、「水やお茶を飲む」「散歩や体操をする」「音楽を聴く」といったことをすると良いかもしれません。
- また、一人でつらくなった時にはサポーター（市町村の保健師や病院の助産師）に話してみてくださいね。

栄養士・助産師

## パパはたばこを吸っていませんか？

妊娠をきっかけにママがたばこをやめても、たばこを吸っているパパの9割はそのまま喫煙を続けています。そして、残念なことに、パパがたばこを吸っていると、ママも産後にまたタバコを吸ってしまう可能性が高いことがわかっています。

☆ ちなみに、パパママ2人で禁煙すると、半年間で6万円のたばこ代が節約できますよ！



おなかの赤ちゃんのためにも、  
ママ自身ためにも、これからも  
ぜひ禁煙を続けていきましょうね！

