

# 禁煙を始めたママへ

## 誘惑に打ち勝つコツ

### タバコをやめたつらさ(離脱症状)はおさまりましたか?

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。



「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、我慢してみましよう。
- お茶やガムを口にしてみる。
- 散歩や場所を変えましよう。
- 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。

