

がんばって 禁煙を続けているママへ

よくがんばりましたね！

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ましょう。
- 周りの家族や友人に禁煙が続いていることを伝えましょう！

これからもタバコを吸わないために

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！



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ってしまうかもしれません。
そんなときは以下のようなことをやってみましょう。

