

ちゅらま日記

禁煙を始めたら...

禁煙開始 3日から1週間が辛い時期です
長くても2~3週間で消失します
次のような症状が見られます

- ・タバコが吸いたい
- ・イライラ、落ち着かない
- ・集中できない
- ・頭痛・だるい
- ・眠い・眠れない
- ・便秘 など

離脱症状の多くは、ニコチン濃けになっていった体の中からニコチンが抜け出すために見られます。

タバコが吸いたくなったら...

ここまで頑張れたことを思い出します

- ・禁煙できたことに自信を持ちましょう
- ・禁煙してよかったことを考えましょう
- ・禁煙しようと思った理由を思い浮かべましょう

それでも吸いたいときは、

- ・深呼吸をする
- ・散歩や体操をする
- ・水やお茶を飲む
- ・音楽を聴く



一人だと辛い時も
あるかもしれませんが。
そんな時はサポーターに
話してみてくださいね。

お母の赤ちゃんもママを応援しています！



お母さんの名前:

サポーター

保健師:

助産師:

ちゅらまきま日記

現在 ()年 ()月 ()日 ちゅらまきま開始予定日
 妊娠を機に禁煙している
 喫煙あり ()本/日 ()以前より減らしている。同じ
 a: 関心が無い。
 b: 関心はあり。3か月以内に禁煙意思なし。
 c: この1か月以内に禁煙する考えはない。
 d: この1か月以内に禁煙しようと考えている。
 パートナーの喫煙 (あり/なし)
 禁煙経験 (あり/なし)

**ちゅらまきま
スタータス**
 禁煙ができたら→◎
 吸ってしまったら→△
 吸い始めてしまったら→●
 を□に記入しましょう

初めの10日がきついです。まずは10日間チャレンジ!

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
ちゅらまきま スタータス	ちゅらまきま スタータス	ちゅらまきま スタータス	ちゅらまきま スタータス	ちゅらまきま スタータス
/	/	/	/	/
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
ちゅらまきま スタータス	ちゅらまきま スタータス	ちゅらまきま スタータス	ちゅらまきま スタータス	ちゅらまきま スタータス
/	/	/	/	/

START

健診1回目

健診2回目

健診3回目

健診4回目

健診5回目

健診6回目

健診7回目

健診8回目

健診9回目

健診10回目

健診11回目

健診12回目

健診13回目

健診14回目

産後1ヶ月

産後2ヶ月

出産おめでとうございます

こいねも
産後
続いで
しましょ