

# 아기가 태어난 후 금연 유지하기

신생아의 출생은 많은 변화를 가져옵니다. 이런 변화들은 스트레스의 원인이 될 수 있고 다시 흡연을 하게 만들 수도 있습니다. 다음과 같은 질문을 자신에게 해 보십시오. 완전한 금연 유지에 도움이 될 것입니다:

## 금연한 것에 어떤 생각이 드는가?

- 스스로 자랑스러워하십시오! 임신 기간의 금연으로 아기의 건강이 향상했습니다. 지금부터 계속되는 금연은 자신과 가족에게 도움이 될 것입니다.

## 어떻게 담배를 포기할 수 있었던가?

- 태아만이 금연의 이유였다고 생각할 수도 있습니다. 다시 생각해 보십시오! 태아가 동기부여에 도움은 되었지만 결국 금연을 이루어낸 것은 당신 자신입니다.

## 여전히 담배가 좋아 보이는가?

- 금연을 오랫동안 유지해 왔음에도 불구하고 담배가 좋아 보일 수도 있습니다. 왜 금연을 했는지 그리고 어떻게 금연을 유지할 수 있었는지 상기해 보십시오. 그리고 이것을 계속 반복하십시오!

## 간접흡연이 아기에게 어떤 영향을 주는가? <sup>1</sup>

- 폐 질환, 중이염, 천식의 원인이 됩니다. 영아돌연사증후군(SIDS)의 위험률이 높아질 수 있으며 학교에서 학습에 어려움을 겪을 수 있습니다.

## 나에게 필요한 것이 무엇인가?

- 부모가 되면, 자신을 챙기기는 소홀하고 아기를 돌보는데 바쁘기가 쉽습니다. 이는 속상한 마음으로 이어질 수 있으며 재흡연의 원인이 되기도 합니다. 자신에게 필요한 것을 챙기기 위해 미리 계획하고 주변에 도움도 요청하십시오!

다음 페이지에서 계획을 세우십시오!



**ASQ 한인금연센터 1-800-556-5564로  
전화하여 무료 금연 서비스를 받으세요!**

1. American Cancer Society. (2015). Health Risks of Secondhand Smoke.

# 아기가 태어난 후 금연 유지하기

## 지원 요청 계획표

출산 후 도움을 줄 수 있는 사람을 생각해 보고 아래의 표를 작성하십시오.

### 집안일 도움받기

도와줄 사람:

음식 제공

집 청소

식료품 구매 & 심부름

이름과 전화번호

---

---

---

### 아이들 보살핌의 도움받기

도와줄 사람:

일주일에 한 번 나의 다른 자녀 돌봐주기

볼일을 보거나 낮잠을 잘 동안 아기 돌봐주기

다른 자녀의 통학과 방과 후 활동의 운전 지원

이름과 전화번호

---

---

---

### 나 자신 돌보기

필요한 휴식 시간은 어떻게 만들 것인가?

스트레스 해소를 위해 즐겁게 할 수 있는 일은 무엇인가?

친구들과 시간을 보내고 싶을 때 전화할 수 있는 사람은 누구인가?

---

---

---

**리스트를 냉장고나 잘 보이는 곳에 붙여 놓으십시오!**