

# 与新生宝宝一起保持无烟

一石惊起千重浪，一个新生婴儿会给您的生活带来很多变化。这些变化可能会导致压力，让您想再次吸烟。思考一下这些话题会对您保持戒烟有帮助：

## 我对于不再吸烟有什么感想？

- 我们希望您为自己感到骄傲！您在怀孕期间每少抽一根烟都帮助了您的宝宝。今后您每少抽一根烟，对您和您家人都有好处。

## 我是如何把烟戒掉的？

- 您可能认为宝宝是您戒烟的唯一理由。再想想看！小宝宝的确是很大的动力，但只有您自己才可以化动力为行动把烟戒掉。

## 香烟对我还有吸引力吗？

- 即使戒了烟一段长时间，它们也许还是很诱惑的。提醒自己您戒烟的理由，以及您是如何成功地保持戒烟的。坚持不懈地做那些帮助您保持戒烟的事！

## 二手烟如何影响我的宝宝？<sup>1</sup>

- 它可能导致肺部问题、耳部感染和哮喘。它还可能让婴儿面临婴儿猝死综合症(SIDS)的风险，并导致学习能力障碍症状。

## 我的需要呢？

- 作为一个母亲，您很容易因为忙于满足宝宝的需要而忽略了自己。这可能令您感到心烦意乱而再次吸烟。为了确保您的需要也会得到满足，提前计划好并寻求支持！

请翻到背面做一个计划！ >>>



致电 ASQ《华语戒烟专线》  
获取免费戒烟帮助！  
1-800-838-8917

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

# 与新生宝宝一起保持无烟

## 计划好如何获取支持

思量一下当宝宝出生后,您身边有什么人可以帮忙您。填写在下面的表格里:

### 帮忙家务

谁可以帮忙:

名字和电话号码

送餐到我家里?

\_\_\_\_\_

打扫卫生?

\_\_\_\_\_

到超市买菜或做其它杂务?

\_\_\_\_\_

### 帮忙照顾孩子

谁可以帮忙:

名字和电话号码

每周看管我其他的孩子一次?

\_\_\_\_\_

当我小睡或做其它杂务时,照顾我的宝宝?

\_\_\_\_\_

接送我其他孩子上学或课外活动?

\_\_\_\_\_

### 照顾我自己

如何得到我需要的休息?

\_\_\_\_\_

做什么可以给自己添一点乐趣?

\_\_\_\_\_

当我想和其他成年人聚一聚时,可以找谁?

\_\_\_\_\_

把这个表格贴在冰柜上或其它您容易看到的地方!