

與新生寶寶一起保持無煙

一石驚起千重浪，一個新生嬰兒會給您的生活帶來很多變化。這些變化可能會導致壓力，讓您想再次吸煙。思考一下這些話題會對您保持戒煙有幫助：

我對於不再吸煙有甚麼感想？

- 我們希望您為自己感到驕傲！您在懷孕期間每少抽一根煙都幫助了您的寶寶。今後您每少抽一根煙，對您和您家人都有好處。

我是如何把煙戒掉的？

- 您可能認為寶寶是您戒煙的唯一理由。再想想看！小寶寶的確是很大的動力，但只有您才可以化動力為行動把煙戒掉。

香煙對我還有吸引力嗎？

- 即使戒了煙一段長時間，它們也許還是很誘惑的。提醒自己您戒煙的理由，以及您是如何成功地保持戒煙的。堅持不懈地做那些幫助您保持戒煙的事！

二手煙如何影響我的寶寶？¹

- 它可能導致肺部問題、耳部感染和哮喘。它還可能讓嬰兒面臨嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 的風險，並導致學習能力障礙症狀。

我的需要呢？

- 作為一個母親，您很容易因為忙於滿足寶寶的需要而忽略了自己。這可能令您感到心煩意亂而再次吸煙。為了確保您的需要也會得到滿足，提前計劃好並尋求支持！

請翻到背面做一個計劃！ >>>



致電 ASQ《華語戒煙專線》
獲取免費戒煙幫助！
1-800-838-8917

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

與新生寶寶一起保持無煙

計劃好如何獲取支持

思量一下當寶寶出生後，您身邊有什麼人可以幫忙。填寫在下面的表格裡：

幫忙家務

誰可以幫忙：

名字和電話號碼

送餐到我家裡？

打掃衛生？

到超市買菜或做其它雜務？

幫忙照顧孩子

誰可以幫忙：

名字和電話號碼

每週看管我其他孩子一次？

當我小睡或做其它雜務時，照顧我的寶寶？

接送我其他孩子上學或課外活動

照顧我自己

如何得到我需要的休息？

做什麼可以給自己添一點樂趣？

當我想和其他的成年人聚一聚時，可以找誰？

把這個表格貼在冰櫃上或其它您容易看到的地方！