

Duy Trì Việc Không Hút Thuốc Sau Khi Có Em Bé Mới Sinh

Có em bé mới sinh mang đến nhiều thay đổi. Những thay đổi này có thể gây ra căng thẳng và làm bạn muốn hút thuốc trở lại. Hãy tự hỏi những điều sau đây để giúp bạn tiếp tục không hút thuốc:

Bạn cảm thấy thế nào khi không còn hút thuốc nữa?

- Chúng tôi mong rằng bạn cảm thấy tự hào! Mỗi điếu thuốc mà bạn đã tránh không hút khi đang mang thai đã giúp cho con của bạn. Và mỗi điếu thuốc mà bạn không hút từ bây giờ trở đi sẽ giúp cho bạn và gia đình của bạn.

Bạn đã làm cách nào để có thể bỏ được thuốc lá?

- Bạn có thể nghĩ rằng em bé của bạn là lý do duy nhất để bạn bỏ hút thuốc. Bạn thử nghĩ lại! Em bé đã giúp, nhưng bạn chính là người làm được điều đó.

Thuốc lá vẫn còn thấy ngon đối với mình không?

- Thuốc lá vẫn có thể thấy ngon dù sau thời gian dài mà bạn đã bỏ hút. Tự nhắc bản thân lý do để cai thuốc lá và những cách giúp bạn lâu nay vẫn không hút thuốc. Hãy tiếp tục thực hiện những cách đó.



Khói thuốc do người khác hút ảnh hưởng đến em bé của bạn như thế nào?¹

- Khói thuốc đó có thể gây ra vấn đề cho phổi, nhiễm trùng tai, và hen suyễn. Khói thuốc cũng có thể làm em bé có nguy cơ bị Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh (SIDS) và có thể gây khó khăn để thở khi đi học sau này.

Còn nhu cầu của tôi thì sao?

- Là cha mẹ, bạn dễ bị bận rộn với những nhu cầu của em bé mà gần như quên mất bản thân mình. Điều này có thể làm bạn dễ cảm thấy bực bội, và như vậy có thể làm bạn hút thuốc trở lại. Bạn hãy có kế hoạch trước và yêu cầu sự hỗ trợ để chắc chắn rằng những nhu cầu của bạn không bị bỏ quên!

Xin xem trang sau để lập kế hoạch! >>>

**Hãy gọi ASQ Trung Tâm Cai Thuốc Lá
Dành Cho Người Việt để nhận trợ giúp
bỏ hút thuốc MIỄN PHÍ!
1-800-778-8440**

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

Duy Trì Việc Không Hút Thuốc Sau Khi Có Em Bé Mới Sinh

Lập Kế Hoạch Để Có Sự Hỗ Trợ

Hãy nghĩ đến những người nào có thể giúp đỡ bạn sau khi em bé ra đời. Điền vào kế hoạch dưới đây.

GIÚP VIỆC NHÀ

Những người có thể giúp:

Giúp mang các bữa ăn đến nhà?

Giúp dọn dẹp nhà cửa?

Giúp lấy thức ăn và làm những việc vặt?

Tên và số điện thoại

GIÚP TRÔNG CON

Những người có thể giúp:

Giúp trông các cháu lớn một tuần một lần?

Giúp trông em bé lúc mình ngủ trưa hay lo việc vặt

Đưa đón các cháu lớn đến trường hoặc các sinh hoạt khác?

Tên và số điện thoại

CHĂM SÓC BẢN THÂN

Làm cách nào để được nghỉ ngơi cho đủ?

Làm gì để thư giãn?

Gọi ai để giúp khi muốn ra ngoài gặp người khác?

Hãy dán bản kế hoạch này ở tủ lạnh hoặc ở nơi bạn dễ thấy!