戒煙



婦女發現自己懷孕時往往會決定戒煙，以改善自身和嬰兒的健康。通常，戒斷開始前幾天和幾週最困難。以下是孕產婦物質濫用和兒童發展中心的一些建議，幫助您度過關鍵的最初幾天和幾週：

戒烟的4個「A」

避免（AVOID）產生誘惑的情況：也就是您知道自己容易吸煙或經常吸煙的情況。例如，您可以選擇避開最喜歡的餐廳一小段時間，直到您成功度過最初的幾天和幾週。

改變（ALTER）您無法避免的情況：有些情況無法避免，需要製定計劃改變自己的行為或該種情況，以減少吸煙的可能性。並非所有情況都是可以避免的，例如在父母（吸煙者）家裏舉行的生日慶祝活動。想辦法改變狀況（如果天氣好就選擇在室外就餐）或您的行為（與孩子們玩遊戲或處理諸如整理相冊之類的任務讓自己保持忙碌），減少吸煙的慾望。

替代（ALTERNATIVES）尋找除吸煙之外的其他事情。提前考慮：您可以做哪些事情分散您對香煙的注意力？

保持活躍（ACTIVE）有利於控制吸煙的欲望。是的！動起來！散步一小會可以讓自己的頭腦清醒，並提醒自己「戒煙」的目的。

孕期戒煙

嘗試 **SmokeFreeMom**
此簡訊計劃可為孕婦提供一周7天24小時的服務。發送 **MOM**到222888 加入。

加入 **SmokeFree Women**
Facebook專頁
https://www.facebook.com/smokingfree.women

咨詢戒煙顧問，撥打**1-800-QUIT- NOW** 或在綫尋求幫助：
https://smokefree.gov/tools-tips/get-extra-help/speak-to-an-expert

想要瞭解更多資訊，請訪問：

孕產婦物質濫用和兒童發展中心
http://msacd.emory.edu

MotherToBaby Georgia
www.mothertobabyga.org
855.789.6222

MotherToBaby GEORGIA
Medications & More During Pregnancy & Breastfeeding
Ask The Experts

center for MSACD
Maternal Substance Abuse and Child Development

MotherToBaby GEORGIA
Medications & More During Pregnancy & Breastfeeding
Ask The Experts

EMORY UNIVERSITY

D·B·H·D·D Georgia Department of Behavioral Health & Developmental Disabilities