

يمكن البقاء متوفياً عن التدخين بمساعدة!

ما أجمل
من أجلها فعلته!



توقفت عن
التدخين
لصالحك.

كم مدى
سروري!

اقرأ هنا كيف تمكن ويندي وستيفن من البقاء متوقفين من التدخين.



الاعتناء بطفلتنا

أصبح ويندي وستيفن والدين فخورين بالطفلة سناء.
ويريدان الاعتناء ببناتهم جيداً.

الاهتمام والحب والرضاعة والنوم هي أمور مهمة بالنسبة لسناء.
وأم وأب لا يدخان.
هكذا تنمو سناء بصحة جيدة.

لدى ويندي وستيفن أسئلة كثيرة.
كيف نبقى متوقفين في اللحظات الصعبة؟
على سبيل المثال، إذا كانت لدينا ضغوط عصبية أو مشاكل؟
وماذا يمكننا أن نفعل حتى لا يدخن أحد بالقرب من سناء؟



ليالٍ قصيرة

تعنتني ويندي وستيفن بسناء جيداً.
يشعران بالسعادة لأنهما أصبحا أباً وأماً.
هو أيضاً أمر جديد لأن الكثير قد تغير.

تنام سناء كثيراً.
كما أنها تستيقظ كثيراً.
نهاراً وليلاً.
للرضاعة أو لحفاضة جديدة.
غالباً ما يتعانق ويندي وستيفن مع سناء.

لا تسكت سناء دائماً بعد البكاء.
ويندي وستيفن ينامان بشكل أقل جودة.
أحياناً يشعران بالتعب والضغط العصبي.
هذا أمر طبيعي، لأن الطفل حديث الولادة مُتعب.
بعد ثلاثة أشهر يصبح الأمر أسهل وبعد ستة أشهر يصبح الأمر حتى ممتعاً.



الإعتناء بنفسك

تشعر ويندي بالتعب في كثير من الأحيان بسبب الليالي القصيرة.
تريد أن تتخفف الضغوط وأن تعتني بنفسها بشكل أفضل.
تعتقد ويندي أن الأم الجيدة تعتني بنفسها جيدًا.

لهذا السبب تتأكد ويندي من أنها تأكل جيدًا وتستريح جيدًا.
عندما تنام سناء تستلقي أيضًا لبعض الوقت.
وهذا يقلل من الضغط العصبي.
وبهذه الطريقة تتمكن من عدم التدخين.

أحيانًا تطلب ويندي وستيفن المساعدة من العائلة أو الأصدقاء.
ليساعدوهما في الطبخ أو التنظيف أو مجالسة الطفلة.



البقاء متوقفًا عن التدخين

تريد ويندي وستيفن أن تكبر سناء بصحة جيدة.
يريدان أن يكونا قدوة جيدة لها.
لهذا السبب لا يدخان.
ويعد هذا الأمر جيدًا لصحة سناء.
ولصحتها كذلك.

يريد ويندي وستيفن أن يكون منزلهما خاليًا من الدخان.
حتى لا تستنشق سناء النيكوتين أو القطران.
إنها مواد موجودة في السجارة لا يمكنك رؤيتها ولكنها تسبب المرض.
من الممكن أن تتسبب هذه المواد في سناء السعال أو التهابًا في رئتيها.
عندئذ من الممكن أن تصاب بمرض خطير أو حتى تموت.

لهذا السبب تريد ويندي وستيفن البقاء متوقفين عن التدخين.
وإلا أحد يدخن بالقرب من سناء.



منزل لا يدخن فيه

غالبًا ما تستقبل ويندي وستيفن زوارًا.
ويتمتعان بهم.

ولكن بعض الزوار من المدخنين.

ولا تريد ويندي وستيفن أنه يتم التدخين حول سناء.

ولهذا السبب يطلبان النصيحة من العائلة والأصدقاء.

وضعوا معًا قاعدة: لا أحد يدخن في المنزل أو في السيارة أو بالقرب من سناء.

كما طلبا من أصدقائهما وعائلاتهما عدم التدخين قبل الزيارة. وأن يغسلوا أيديهم جيدًا.

وجدت ويندي وستيفن صعوبة في طلبه من الأصدقاء والعائلة.
الجميع يفهم ولا أحد يعترض.

تشعر ويندي وستيفن بأنهما أبوين جيدين وفخورين.



الأمومة صعبة في بعض الأحيان

ويندي في حالة جيدة لأنها متوقفة عن التدخين.
تستطيع التنفس بشكل أسهل.
تشم وتذوق بشكل أفضل، مما يجعل مذاق الطعام أفضل.
كما أنها تستمتع بالمزيد من الطاقة وحالتها العامة أفضل.

يجب على ويندي أن تتعود على الأمومة.
إنها مشغولة جداً وليس لديها سوى وقت قليل لنفسها.
ولهذا السبب تشعر ويندي أحياناً بالضغط.
وفي هذه اللحظات يصعب عليها عدم التدخين.

ويندي تريد المساعدة.
شخص ما يتحدث معها.
شخص ما يساعدها في عدم البدء في التدخين مرة أخرى.



طلب المساعدة

جاءت ويندي إلى مكتب الاستشارة الصحية.

وتفكر:

هل يمكنني التحدث هنا عن البقاء متوقفة عن التدخين؟

هل يعتقدون أنني أم جيدة؟

أريد أن أكون أمّاً جيدة وألا أبدأ بالتدخين مرة أخرى.
إني أحتاج إلى المساعدة لأنني لا أستطيع فعله بمفردي.

تحكي ويندي لكارين من مكتب الاستشارة الصحية أنها تريد الاستمرار في التوقف عن التدخين.
وأنها تجد أحياناً صعوبة في الأمومة.

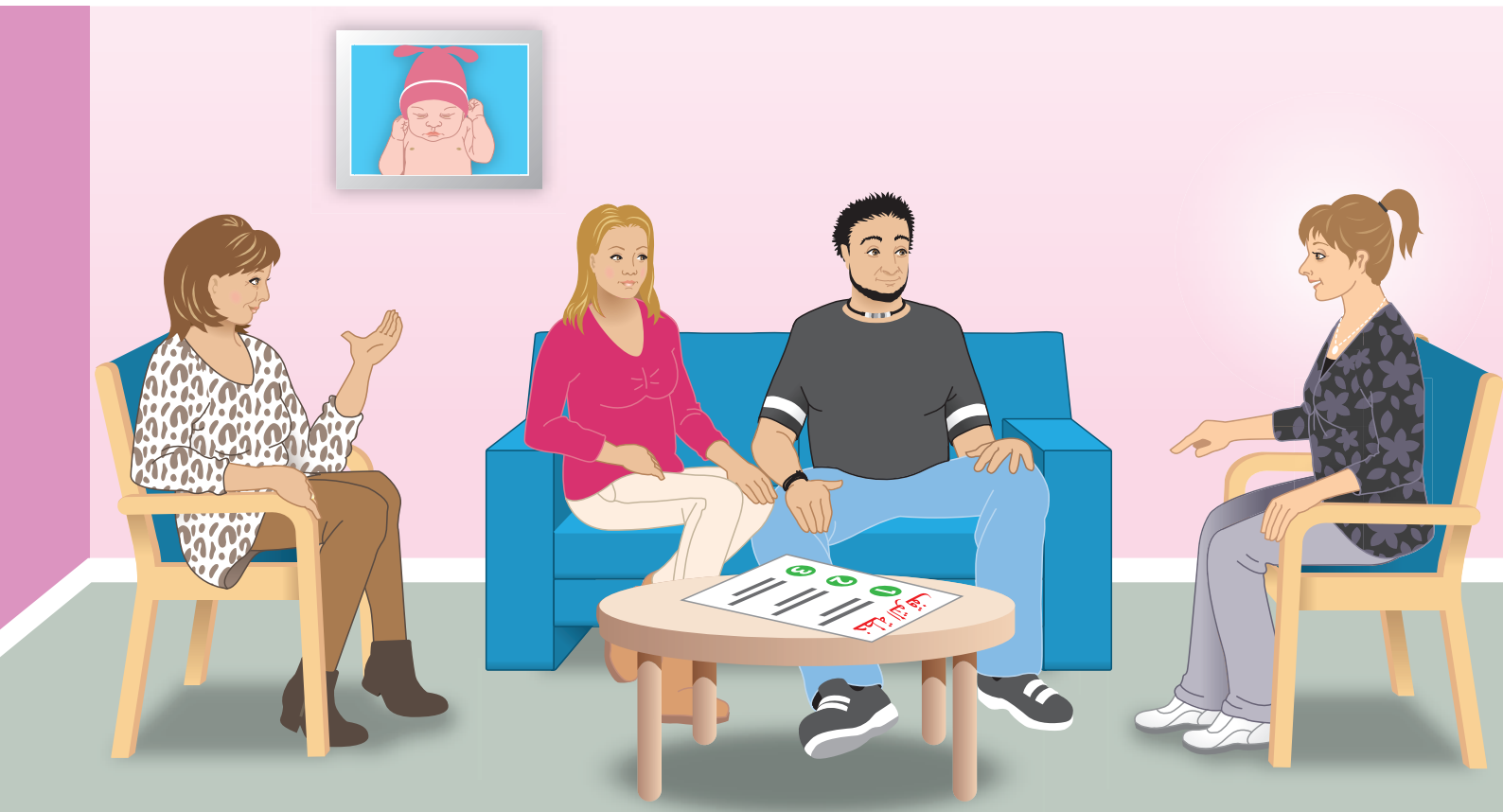
تقول كارين:

من خلال طلب المساعدة تقومين بالاعتناء بنفسك وبطفلك.

ومن الطبيعي أن تشعرني بالتعب في بعض الأحيان.

من المهم أن تخصصي وقتاً لنفسك.

ماذا تريدين ان تفعلي؟ ما الذي يريحك؟



لحظة لنفسك

تضع ويندي خطة مع والدتها وستيفن وكارين. إنهم يفكرون في أشياء يمكن أن تفعلها ويندي عندما تشعر بالضغط العصبي حتى لا تبدأ بالتدخين. تقيد ويندي الأشياء التي تضغط عليها وما هي الحلول التي متاحة لها. والدتها تريد مجالسة الطفلة بشكل أكثر. وعندئذ يمكن لويندي الاسترخاء ليوم واحد.

ويندي سوف تفعل ذلك.

ويساعدها ستيفن.

والمحادثة مع شخص آخر، مثل كارين أو طبيب الأسرة، تعتبر مساعدة كذلك. إنهم يرغبون في مساعدة ويندي على البقاء متوقفة عن التدخين.

ما الذي تحتاجينه للبقاء متوقفة عن التدخين؟ ومن يستطيع مساعدتك؟ بعد الولادة، تكون المولدة وراعية النوافس وطبيب الأسرة ومكتب الاستشارة الصحية في خدمتك. إنهم لا يحكمون عليك ويريدون مساعدتك بكل سرور.

هل تفضل التحدث مع شخص لا تعرفه إنما يعرف كل شيء عن التوقف عن التدخين؟ يمكنك أيضاً الاتصال مجاناً بخط التوقف عبر رقم 0800-1995.

كما أنه يمكن الحصول على مساعدة من مدرب هاتفي من منظمة Rookvrije Ouders

(www.rookvrijeouders.nl)

هل يتم التدخين في المنزل أو السيارة؟ في هذه الحالة تبقى المواد الخطرة مثل النيكوتين والقطران في المنزل أو السيارة. حتى لو كان الدخان قد اختفى.

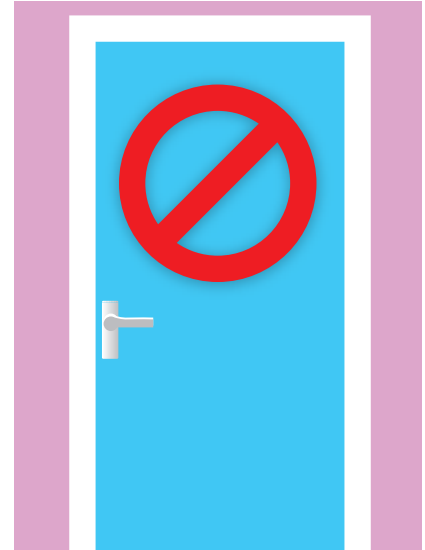
لا تتم إزالة المواد الخطرة الموجودة في السجائر عن طريق:



رش معطر الجو.



فتح النافذة.



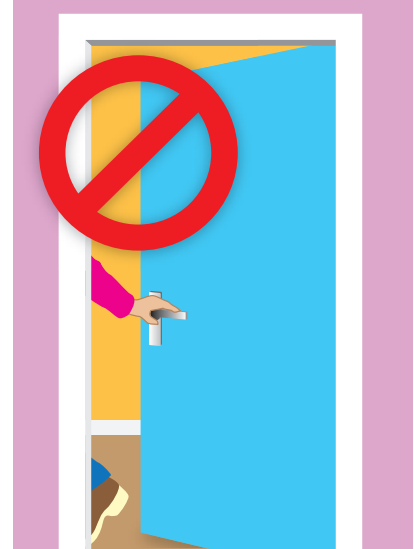
إغلاق باب غرفة الجلوس.



رش مزيل العرق أو تنظيف
أسنانك.



تشغيل الشفاط في المطبخ.



التدخين في غرفة أخرى.

كما أن المواد الخطرة الناتجة عن السجائر تبقى موجودة في ملابسك وعلى شعرك ويديك. يحدث هذا عندما تدخن بنفسك أو عندما يدخل شخص آخر بجوارك. احمي نفسك وطفلك من خلال:

- عدم التدخين وعدم المشاركة في التدخين.
- منزل لا يدخل فيه وسيارة لا يدخل فيها وبيئة معيشية لا يدخل فيها.

المساعدة في التوقف عن التدخين؟



الطلب: Trimbos-instituut, www.trimbos.nl/webwinkel (Artikelnummer: PM0852)

المؤلف: Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen, www.pharos.nl

التعاون: Trimbos-instituut, Pharos, expertisecentrum gezondheidsverschillen en Longfonds

الرسوم: Anke Nobel

التصميم: Zwerver Grafische Vormgeving, Canon Nederland N.V.

الترجمة: The Language Lab

