

Wie kann ich mich vorbereiten

Je intensiver Sie sich auf einen Rauchstopp vorbereiten, desto höher sind Ihre Erfolgschancen!

Pro und Kontra

Machen Sie eine Pro- und Kontraliste. Was nimmt Ihnen die Zigarette? Was gibt Ihnen die Zigarette? Denken Sie daran, dass Sie es nicht nur für sich machen, sondern auch für Ihr ungeborenes Kind.

Zum Beispiel:

Pro

- Ich liebe den Geschmack der Zigarette
- Rauchen hilft mir zu entspannen
- Ich geniesse es, wenn ich mit Freunden rauchen kann

Kontra

- Rauchen kostet Geld
- Ich bin kein gutes Vorbild für meine Kinder
- Rauchen schadet mir und meinem Kind

Vergleichen Sie die Listen. Welche überwiegt? Welche hat mehr Gewicht? Behalten Sie diese Liste wenn Sie rauchfrei werden, damit Sie sich die vor Augen halten können, wenn Sie Zweifel haben.

Rauchgewohnheiten

Werden Sie aktiv und machen Sie sich ein Bild Ihrer Gewohnheiten. Überlegen Sie sich in welchen Situationen Sie rauchen (beim Kaffeetrinken, Autofahren...). Ergänzen Sie dann gleich auch Alternativen dazu. Was hätten Sie stattdessen machen können? Durch die Schwangerschaft haben Sie viel Ablenkung, die Sie so perfekt nutzen können. Die Wohnung verändert sich – Ihr Leben verändert sich. Nutzen Sie diesen Zeitpunkt.

Den Ausstieg konkret planen

Setzen Sie sich einen Rauchstopp - Tag!

Wählen Sie sich einen Tag aus, an dem Sie nicht stark gefordert sind, sondern wo Sie sich mit etwas Schönerem Entspannendem beschäftigen können. Meiden Sie in den ersten Tagen Situationen, bei denen Sie regelmässig zur Zigarette gegriffen haben.

Sie haben vielleicht schon mehrere Versuche hinter sich, die nicht geklappt haben. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Dieses Mal haben Sie einen zusätzlichen Motivator, die Schwangerschaft und die Gesundheit Ihres Kindes.

Dies sind Tipps ganz kurz zusammengefasst, es gibt noch viele weitere Hilfestellungen. Bei der Auswahl der geeigneten Unterstützungsmöglichkeiten sind wir Ihnen gerne behilflich, nutzen Sie das Kontaktformular (<http://www.lungenliga.ch/de/lungenliga-st-gallen/dienstleistungen/praevention/rauchfreie-schwangerschaft/fragen-kontakt.html>)

Sie haben ein klares Ziel vor Augen, dass Sie sich und dem Ungeborenen zuliebe erreichen wollen.