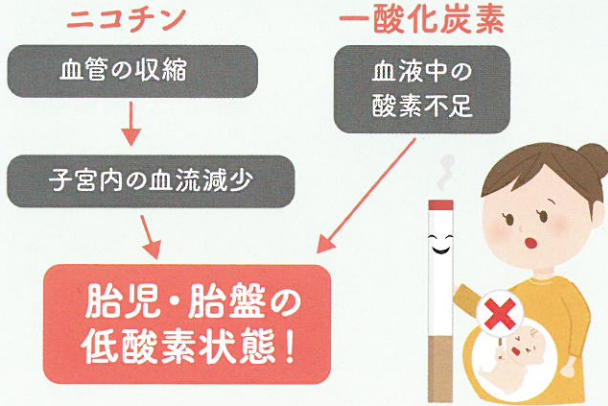


妊婦さんがたばこを吸うと、おなかの あかちゃんにこんな影響があります

ニコチンは、胎盤への血流量を減らすため、胎児に運ばれる酸素や栄養を少なくします。
一酸化炭素は、酸素をおしのけて血液中の酸素を運ぶ役割のヘモグロビンと結合するため、胎児に酸素が不足します。



妊娠中に喫煙することで増える 胎児の発育障害・胎盤トラブル

流産・早産

前置胎盤

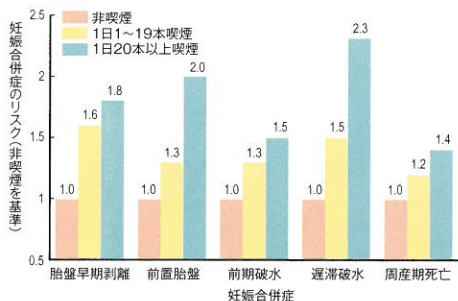
胎児奇形

胎児死亡

新生児死亡

低出生体重児

妊娠中のたばこはさまざまな 異常妊娠の危険を増やす。



母乳へも影響があります

授乳中のお母さんが
たばこを吸う

母乳分泌ホルモン低下

ニコチンが母乳に排出

母乳分泌の低下

あかちゃんにニコチンの症状出現
(不眠、嘔吐下痢、頻脈など)

たばこで起きます。こんな事故

誤飲

たばこはあかちゃんの誤飲の第1位です。
1本でも命の危険性があります。
吸い殻の入った灰皿の水も危険です。

火傷

周囲の歩きたばこは、ベビーカーにいるあかちゃんの高さ。800度の火があかちゃんを失明の危機にさらします。

煙もこんなに危険です

部屋の中のたばこの煙(副流煙)をあかちゃんが吸う

ぜんそく様気管支炎や肺炎、慢性浸出性中耳炎などにかかる確率が増加します。

風邪をひきやすく、なおりにくくなります。

SIDS (乳幼児突然死症候群)の原因になることもあります。

あかちゃんをたばこから守る三原則

1. あかちゃんのいる部屋では吸わない
2. 吸い殻、灰皿は片付ける
3. たばこをあかちゃんの手が届くところにおかない

子どものためにも禁煙を~禁煙も立派な育児です~

タバコがやめられないのは、「ニコチン依存症」という病気のためです。お子さんを煙から守るために、成長するお子さんの姿を元気に見守るために、禁煙をしてみませんか? 保健師に相談したり禁煙治療薬を上手に使い、禁煙にチャレンジしてみましよう。

妊娠中の方・これから妊娠しようという方へ 大切な新しい家族のために

禁煙



妊娠をきっかけにママもパパもおじいちゃんもおばあちゃんも皆で協力して禁煙にチャレンジしてみませんか。

ご存じですか?

たばこの有害物質

たばこの煙には、約4000種類の化学物質があり、この中にはダイオキシンなど約200種類もの有害物質、約60種類の発がん物質が含まれています。

こんなことにも影響します

三大有害物質

ニコチン

たばこ依存症を引き起こします。血管を収縮させ血液の流れを悪くします。

しわ、まぶたの腫れ、肌荒れ、黒ずみ、視力低下、冷え性

発がん物質を含んでおり、がんの発生を促進したり、発育を加速させたりします。

タール

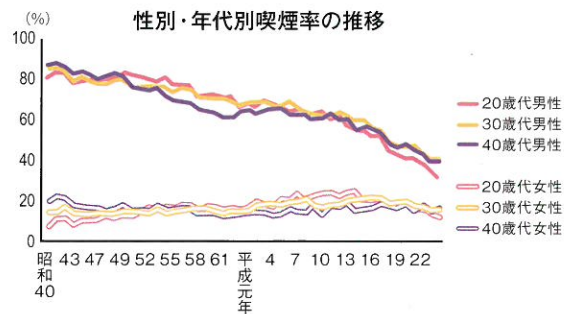
せき、たん、声がれ、口臭、歯のヤニ、黄ばみ

一酸化炭素

体を酸素欠乏状態にするため、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの心臓病の引き金に...

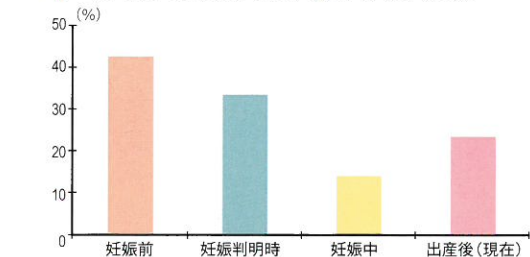


若い女性の喫煙は減っていない。



エコチル調査2周年記念シンポジウム, 2013年1月23日 東京都

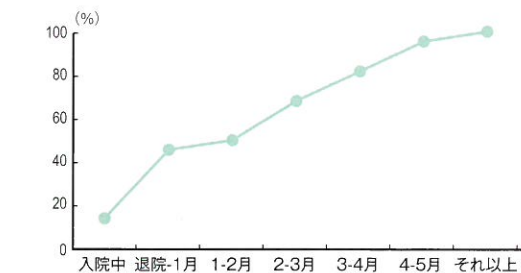
たしかに女性の半数は妊娠をきっかけにたばこを止める。が...



喫煙する女性の半数以上は妊娠を契機に禁煙するが、その半数は出産後に喫煙を再開する。

安河内静子ら, 福岡県立大学看護学研究紀要 2008.6:56-64

出産後にたばこを再開する女性の8割は産後3カ月までに再開する。



出産後に喫煙を再開した女性の喫煙再開時期 (n=22, 累積)
安河内静子ら, 福岡県立大学看護学研究紀要 6:56-64, 2008.

妊婦さんや周囲の人がたばこを吸うと赤ちゃんは胎児の頃から、たばこの健康被害を受け続けることになるのです。

こんな心配ありませんか？



Q 妊娠中ですがたばこは、1日何本くらいなら大丈夫？

A 1本でもたばこを吸えばニコチンは体に入り、あなたの赤ちゃんに影響があります。

Q たばこを吸うと妊娠中や育児のストレスが減るような気がします。大丈夫ですか？

A 習慣的にたばこを吸う人が、喫煙によりリラックスした気分になるのは、たばこを吸えない間のストレスを喫煙によって解消しているためで、ニコチンの依存性によるものです。

Q たばこをやめると太ってしまいませんか？

A 食欲の増加などにより、一時的に太ることはあるかもしれませんが、食べ過ぎや口寂しさを補う間食に気をつけ、適度に体を動かしましょう。

Q 自分がたばこを吸わなければ大丈夫ですか？

A 妊婦の受動喫煙は、妊婦とおなかの赤ちゃんに影響があります。たばこの煙を吸われないように外出の際は喫煙場所を避け、家族にも協力を求めましょう。

禁煙するにはどうしたらいいの？



どうして禁煙できないの？

ニコチンには、アルコールやシンナーのような依存症があります。禁煙を始めた一週間くらいは「落ち着かない」「イライラする」などの症状が出ます。また、ニコチンによる身体的依存が解消されても、心理的な依存※によって禁煙に失敗してしまうことがあります。

※心理的依存：たばこを吸ってすっきりしたという記憶や身についた癖、習慣など。

妊婦の禁煙

まずは固い決意から

「必ず禁煙できる!」と固い意志をもちましょう。周囲の人に宣言すると効果的です。たばこ、ライター、灰皿も処分するといいでしょ。

やめると良いことを書き出そう

お母さんと赤ちゃんの健康が守られます。また、1日一箱買うと1年で約15万円。やめるとおこづかいが増えますよね。

吸いたくなったら

水を飲む、深呼吸する、歯を磨く、散歩する等日常生活を工夫し、口寂しさへの対処や、たばこに代わる習慣を作りましょう。

家族の禁煙

家族のたばこの煙は、赤ちゃんにもお母さんにも影響します。新しい家族のために禁煙にトライしましょう。妊婦や授乳中のお母さんでなければ、ニコチンガムやニコチンパッチが使えます。薬局やお近くの禁煙外来を訪ねてもいいでしょう。

喫煙する若い女性に伝えたいこと

- ・若い女性の喫煙は減っていません。
- ・いったん始めたたばこをやめるのは難しい。それはたばこがそのように作られているからで、あなただけのせいではありません。
- ・お母さんのたばこは、あなたの子どもの健康を害し、あなたの寿命を縮めることで、あなたの子どもを二重に不幸にします。
- ・妊娠・出産は、女性の人生になかでたばこをやめる最大のきっかけです。
- ・妊娠・出産してもたばこを止められない原因の一部は、あなたのパートナーや、家族の協力のなさです。家族もこの機会に禁煙しましょう。