



こんな心配  
ありませんか？

● **妊娠中ですがたばこを吸うとストレスが減るような気がします。1日5本くらいなら大丈夫？**

🐱 1本でもたばこを吸えばニコチンは体に入ります。するとあかちゃんの心音が早くなりあかちゃんは苦しがりします。1本でも吸うことはよくありません。他のストレス発散を見つけていきましょう。

● **たばこをやめると太ってしまいませんか？**

🐱 禁煙すると消化が良くなり、味覚が回復し、食べ物をおいしく感じるため、食欲が増加します。あかちゃんにも栄養が行き渡ります。食べ過ぎや口寂しさを補う間食に気をつけながら体重をコントロールしましょう。

● **家族が家で吸います。副流煙は取り除けるの？**

🐱 空気清浄機は、煙の中の一部の有害物質は減らせますが、一酸化炭素などは排除できません。換気扇は、煙すべてを排出することはできません。なるべく室内で吸わないことです。ベランダで吸う場合も窓を完全に閉めましょう。煙の行方にも気をつけましょう。



## 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性があります。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」などの禁断症状が出ますが、その後はとても呼吸が楽になります。

### ● 妊婦さんの禁煙

#### まずは固い決意から

おなかのあかちゃんが苦しくなることを思い浮かべて。「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

あかちゃん健康が守られ、おかあさんの呼吸が楽になり、食事がおいしくなります。また、1日一箱買うと1年で約9万円。やめるとおこずかいが増えますよね。

### ● 家族の禁煙

家族のたばこの煙はあかちゃんにもおかあさんにも影響します。新しい家族のためにこの機会に禁煙にトライしましょう。妊婦さんや授乳中のおかあさんでなければ、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。

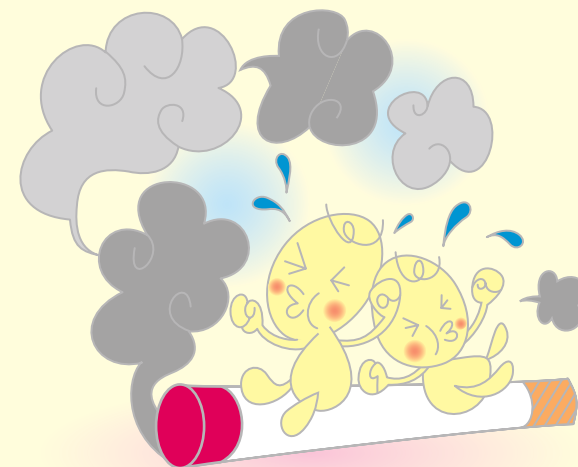
### みんなで始める禁煙講座

平成15年7月発行

多摩立川保健所 TEL.042-524-5171

大切な新しい家族のために

# みんなで始める禁煙講座



多摩立川保健所

## ☀️ ご存知ですか？ 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。

### 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。

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

#### 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…。

## ☀️ こんなことにも影響します



しわ、まぶたの腫れ、肌荒れ、黒ずみ、視力低下、冷え性

せき、たん、声がれ、口臭、歯のヤニ・黄ばみ

## ☀️ 妊婦さんがたばこを吸うと、おなかの赤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。

### ニコチン

### 一酸化炭素

血管の収縮

血液中の酸素不足

子宮内の血流減少

胎児・胎盤の低酸素状態！



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

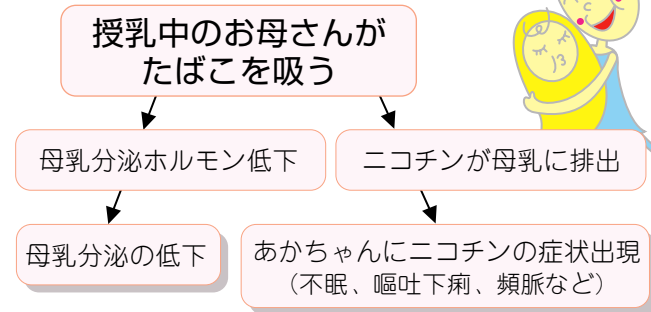
胎児奇形

胎児死亡

新生児死亡

低出生体重児

## ☀️ 母乳へも影響があります



## ☀️ たばこで起きます。こんな事故

### 誤飲

たばこは赤ちゃんの誤飲の第1位です。1本でも命の危険があります。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、ベビーカーにいる赤ちゃんの高さ。800度の火が赤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の届くところにおかない