

大切な新しい家族のために みんなで始める禁煙講座



ご存知ですか? たばこの煙に含まれる有害物質

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種類の発がん性物質が含まれています。

三大有害物質

こんなことにも影響します

- しわ、まぶたのはれ、肌荒れ、黒ずみ、冷え性
- せき、たん、声がれ、口臭、歯への着色



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。

タール

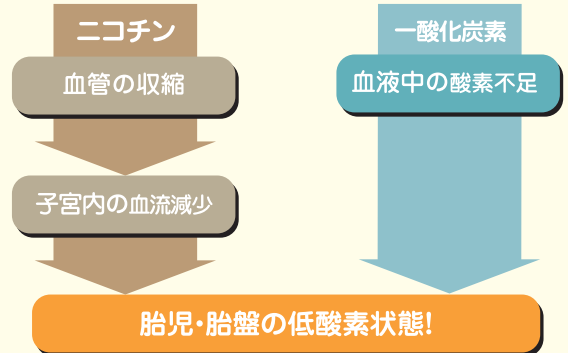
発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

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…。

妊婦がたばこを吸うと、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し、また、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・胎盤の成長・発達に必要な酸素が不足します。



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
- 低出生体重児
- 新生児死亡
- 胎児死亡



出産後の喫煙もこんな影響があります

母乳への影響

授乳中のお母さんがたばこを吸う

ニコチンが母乳に入る

母乳分泌の低下

赤ちゃんにニコチンによる症状が出現
(不眠、おう吐・下痢、頻脈など)

赤ちゃんの受動喫煙も危険です (たばこの煙を吸わされること)

部屋の中のたばこの煙※を赤ちゃんが吸う

ぜんそく、気管支炎、中耳炎などにかかる確率が高くなります。また、ぜんそくの発作を誘発させます。

風邪をひきやすく、治りにくくなります。

SIDS (乳幼児突然死症候群) の要因の一つともいわれています。

※部屋の中のたばこの煙：喫煙者の吐き出す煙(呼出煙)とたばこの点火部から立ち昇る煙(副流煙)が混じり合ったもの。とくに副流煙は、多くの有毒物質を含む。

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、1本でも命の危険があります。吸い殻入れの水も危険です。

やけど

歩きたばこや育児中のくわえたばこは、赤ちゃんをやけどの危険にさらします。

赤ちゃんをたばこから守る三原則

- 1 お母さん・家族が禁煙を目指す
- 2 少なくとも赤ちゃんのいる部屋では吸わない
- 3 たばこ、吸い殻を赤ちゃんの手の届くところに置かない



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、おなかの赤ちゃんに影響があります。

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? 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10万円。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、深呼吸をする、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。