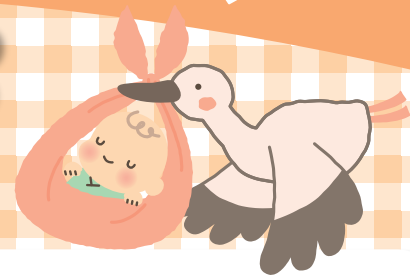


妊娠おめでとうございます

赤ちゃんを迎える準備として 禁煙してみませんか？



ママ(妊婦さん)がタバコを吸うと…

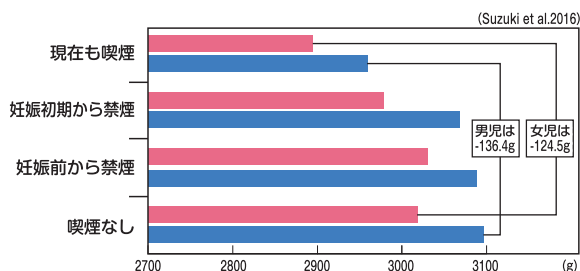
おなかの中の影響は？

- 早産・低出生体重児(2500g未満)・胎児の発育が遅れることとの関連が十分にあるとわかっています。
(低出生体重児になると、大人になってからも肥満や心臓病のリスクが高くなります。)
- 妊娠・分娩合併症、流産、胎盤早期剥離、前置胎盤等の危険性が高くなります。
- 先天異常が起こる可能性があるというデータがあります。

赤ちゃんへの影響は？

- タバコの煙には約5,300種類もの化学物質が含まれており、発がん性物質は約70種類にも及びます。親や周りの大人がタバコを吸うと、吸っている人だけでなく、子どもも病気にかかりやすくなります。

母親の喫煙と子どもの出生の体重



タバコを吸ったことのないママから産まれた子どもに比べて、タバコを吸っているママから生まれた子どもは、出生体重が小さい傾向にあることがわかっています。

こんな病気になりやすい！

赤ちゃんが突然死んでしまう病気(乳幼児突然死症候群) → 両親共に喫煙者の場合…**4.7倍**
→ 親の1人が喫煙者の場合…**1.6倍**

肺炎や気管支炎にかかる割合………**1.5~2.5倍**

中耳炎…**1.2~1.6倍** 気管支ぜんそく…**1.5倍**

(厚生労働省、日本呼吸器学会ホームページ参考)

他にも、母乳栄養にも悪影響があります。また、子どもの身体発育に影響が出たり、歯茎に黒ずみが出やすくなったりします。



タバコから出てくる煙や吐き出された煙を吸わされることを受動喫煙と言います。

パパが吸っていると…

生まれてくる子どもの体重が軽くなったり、成長に影響が出ることが報告されています。

区役所には、ママとパパがタバコをやめられるようにお手伝いする場所があります。良い方法を一緒に考えましょう。

やめられないのは意志が弱いから？

あなたの意志が弱いからではありません！
タバコの中に含まれる依存性の物質(ニコチン*)がそうさせているのです。自分はやめられないと思うかもしれませんが、**たばこはやめられます！**
*ニコチン…切れるとイライラする依存性の物質

自分のためにも禁煙を！

妊娠3か月までに禁煙することで、これらのリスクを下げられることがわかっています！
タバコを吸い続けると、お肌のツヤやハリが失われシワが増える、歯が黄ばむ、骨粗しょう症になりやすくなる等の影響もわかっています。

