

妊娠中の喫煙の健康影響について

妊娠中の喫煙は本人だけでなく赤ちゃんへの影響も大きいと言われています。
たばこの煙の中の一酸化炭素やニコチンの影響で、赤ちゃんが低酸素状態になるからです。

妊娠中の喫煙の影響は…

- ・流産 ・早産
 - ・妊娠中の異常（早期破水、胎盤早期はく離、前置胎盤など）
 - ・低出生体重での出産 ・乳幼児突然死症候群（SIDS） など
- さらに、授乳中の母親が喫煙すると赤ちゃんは母乳に移行したニコチンを接種することに！

☆禁煙は難しい？

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、心理的依存によって禁煙に失敗してしまうことがあります。そのため、つい1本だけと思い吸ってしまった結果禁煙の失敗に繋がってしまいます。

☆禁煙しよう！

禁煙の心得

「必ず禁煙する！」という強い意志を持ちましょう！

吸いたい気持ちが起きた時には…

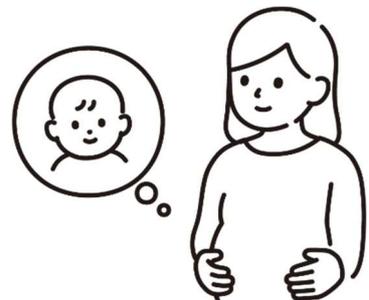
- ・深呼吸してみる。 ・お茶でごまかす。
- ・糖分の少ないガムなどを噛む ・歯を磨く

→吸いたいという気持ちは3分前後で弱まります！

吸えない環境づくり

- ・たばこ、ライター、灰皿を処分する。 ・たばこを吸いたくなる場所を避ける。
- ・喫煙者のそばには行かない。 ・周囲の人に禁煙を宣言する。

→吸いたい気持ちを起こりにくくしましょう！



喫煙者の吐く息にたばこの煙成分が含まれることから、子供の受動喫煙の影響を考え妊婦さんだけでなく、お子さんのいる家庭では家族全員で禁煙し、たばこから赤ちゃんを守りましょう。

(母子手帳 P.97 参照)