

妊婦さんの喫煙の健康影響について

妊婦さんの喫煙は、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。

妊娠中の喫煙は、流産、早産、妊娠中の異常（破水 胎盤早期はく離、前置胎盤など）をはじめ、低出生体重児の出産、SIDS（乳幼児突然死症候群）などと関係することが知られています。

さらに、授乳中の母親がたばこの煙を吸うと、赤ちゃんは母乳に移行したニコチンを摂取することになります。

禁煙は難しい？禁煙に挑戦して失敗したという経験がありませんか？

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、心理的な依存*によって禁煙に失敗してしまう事があります。

その為、つい1本だけと思いきり吸ってしまった結果、禁煙に失敗してしまうようです。

*心理的依存：タバコ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。

禁煙するには、「必ず禁煙する！」と固い意志を持ちましょう。

【吸いたい気持ちが起きた時】吸いたいという気持ちは3分前後で弱まります。

- ・深呼吸してみる
- ・お茶でごまかす 糖分の少ないガムや干し昆布等をかむ
- ・歯を磨く

【吸えない環境作り】吸いたい気持ちを起こりにくくしてみる。

- ・たばこ、ライター、灰皿を処分する
- ・タバコを吸いたくなる場所を避ける
- ・喫煙者のそばに行かない。家族や友人にそばで吸わないように願う
- ・周囲の人に禁煙を宣言する

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

(母子手帳 P.63 より一部抜粋)

参考資料) 子育てするなら大東市 産前・産後編