

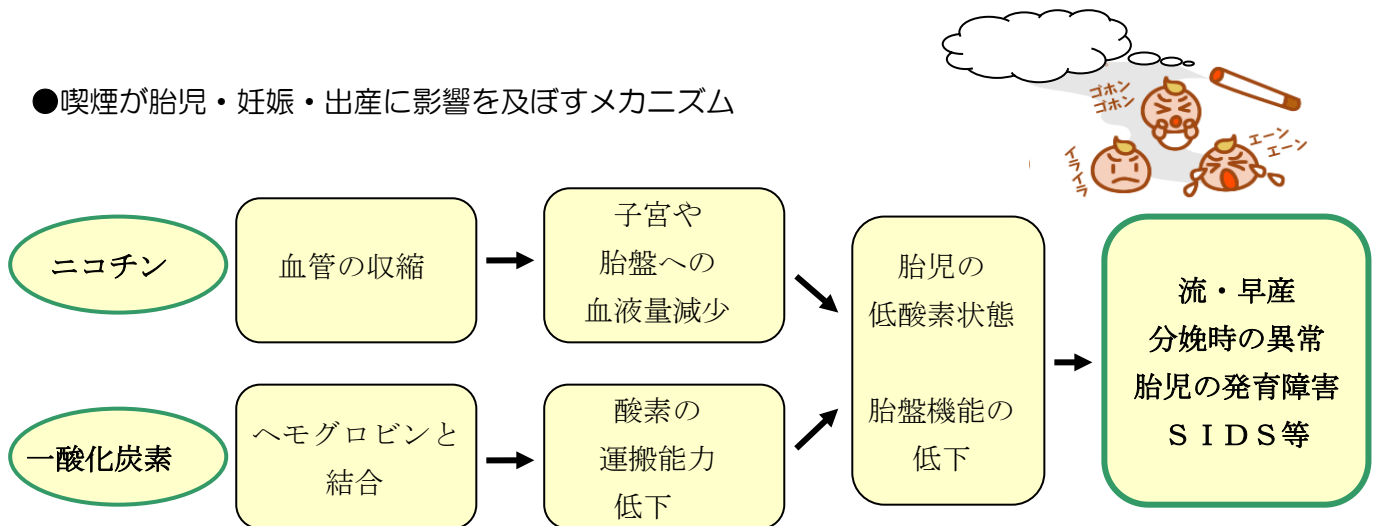
6) タバコ

(1) 妊娠・出産への影響について

妊婦の喫煙・受動喫煙は、ニコチンや一酸化炭素の影響でお腹の赤ちゃんに様々な影響を与えます。ニコチンには神経毒性もあり、生まれてくる赤ちゃんの知的能力への影響やADHD（注意欠陥多動性障害）などの発達障害との関連も報告されています。

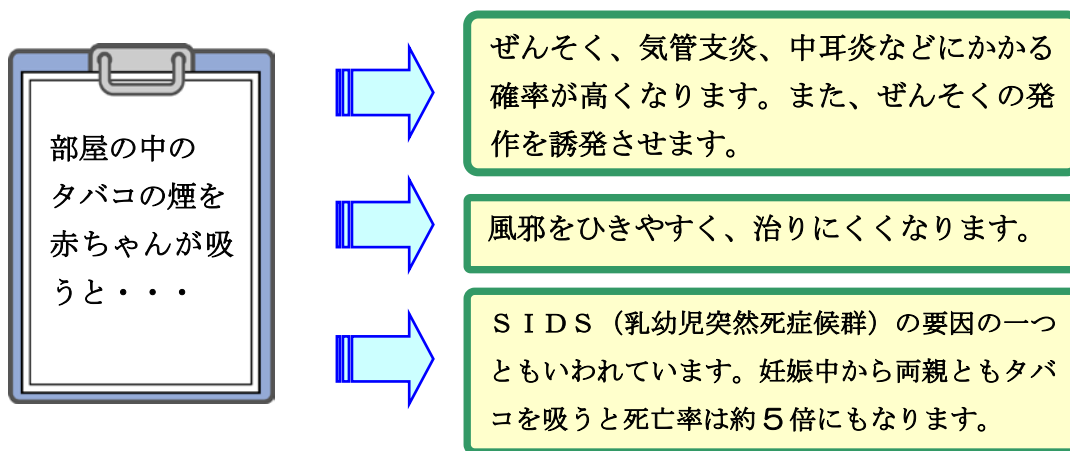
近年市場に流通するようになってきた加熱式タバコや電子タバコも、吸う人にも周囲の人にも健康への影響があるとされています。

●喫煙が胎児・妊娠・出産に影響を及ぼすメカニズム



(2) 出産後の影響について

母乳はお母さんの血液から作られます。受動喫煙やお母さんがタバコを吸うことにより、ニコチンが母乳に移行し、赤ちゃんにニコチン中毒の症状が起こります（不眠、おう吐、下痢、頻脈など）。また、家族の中に喫煙者がいると、子どもはその影響を受けて早い時期から喫煙を開始する傾向が強くなるとされています。



(3) 出産後も禁煙を続けましょう

妊娠中に禁煙できても、出産後に再喫煙してしまう人が多くいます。特に授乳終了頃のホッとしたときや、慣れない育児で不安になったり、イライラした時にタバコが吸いたくなってしまいかもかもしれません。

せっかく禁煙できたのですから、生まれてきた赤ちゃんの将来のため、そして自分自身と家族全員の健康のために禁煙を続けましょう。

(4) 赤ちゃんをタバコから守るために

- ・お母さん、家族が禁煙を目指す
- ・少なくとも屋内では吸わない

(換気扇や空気清浄器では不十分です。)

室内のカーペットなどにもタバコの有害物質がしみ込み、害を及ぼすと言われています)

- ・タバコ、吸殻を赤ちゃんの手の届くところに置かない

●タバコは家庭内の事故（誤飲）の原因にも・・・

タバコは2センチ（1本の1/4）でも急性ニコチン中毒で命に関わる場合があります。吸い殻入れの水は有害物質が溶け出しており、更に危険です。事故予防のためにも、タバコや灰皿のない家庭環境をつくりましょう。

(5) 禁煙支援について

禁煙は、きっかけがないとなかなかできないものです。赤ちゃんがそのきっかけをつくってくれたと思い、いろいろなサポートを活用しながら禁煙にチャレンジしてみましょう。

タバコをやめたい方はもちろん、「禁煙に興味がある」、「タバコについて知りたい事がある」という方は、まず各保健福祉センターへご連絡ください。

また、医療機関で禁煙治療を受ける方法もあります。条件に該当すれば保険適用で治療ができます。市内の医療機関一覧を保健福祉センターや市民健康相談室で配付しています。詳細は下記のホームページ、もしくはQRコードをご覧ください。

([https //www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/healthcare/kinen/index.html](https://www.city.matsudo.chiba.jp/iryoutoshi/healthcare/kinen/index.html))



子どもをタバコの害から守るシンボルマークです

日本小児科学会ホームページより

7) アルコール

アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産、さらに赤ちゃんの体や中枢神経に異常を起こす可能性を高めます。妊娠中の飲酒はやめましょう。

授乳中の飲酒も、母乳の分泌に影響を与えます。また、アルコールは母乳を通じて赤ちゃんに移行します。出産後も、授乳中は飲酒を控えましょう。