

今からでも遅くない！ たばこの煙から赤ちゃんを守りましょう！



妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんはお母さんのお腹の中で日々成長しながら生まれてくる準備をしています。元気な赤ちゃんを迎えるために、禁煙について考えてみませんか？

たばこの煙はお腹の赤ちゃんに影響するの？

⇒早産や流産、低出生体重児（2500g未満）のリスクが高くなります。

閉めきった部屋で10本のたばこを吸うと、吸ってない人も約2本喫煙したのと同様の影響があると言われ、お母さんがたばこの煙にさらされても赤ちゃんへ影響があります。



生まれた後はどんな影響があるの？

⇒乳幼児突然死症候群、気管支炎や肺炎、喘息、中耳炎、虫歯等のリスクが高くなります。

生まれてからのたばこの煙もこれらの病気に影響します。たばこの煙は、お腹の中の赤ちゃんの肺の成長をさまたげます。



たばこの煙から子どもを守るにはどうしたらいいの？

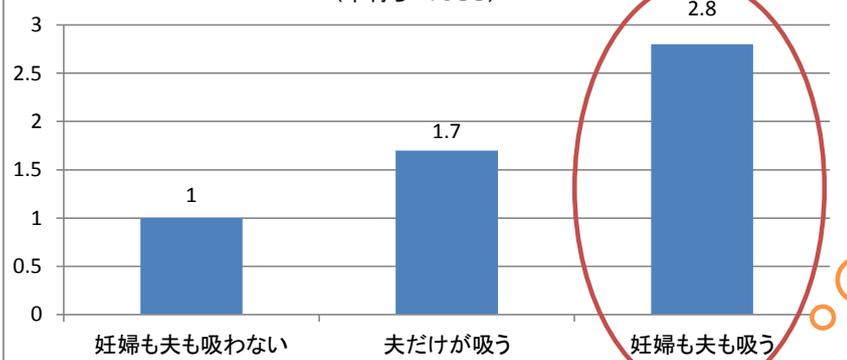
⇒お母さんもお家族も、みんなで禁煙をしましょう。

ベランダで喫煙しても、サッシの隙間からたばこの煙が室内に入ります。また、換気扇の下で吸っても、料理の匂いが部屋に広がるように、たばこの煙も部屋に残ります。赤ちゃんがいない時に部屋で吸っても、部屋や喫煙した人の吐く息に有害物質が残ります。知らず知らずのうちに、赤ちゃんをたばこの害にさらすことがないように気をつけましょう。



妊婦と夫の喫煙と低体重児発生の頻度

(中村ら 1988)



両親が喫煙者だと、
赤ちゃんが小さく
生まれるリスクが
2.8倍にも
なります！

【発行元】

益田圏域健康長寿しまね推進会議
たばこのワーキング部会
事務局: 益田市昭和町13-1
益田保健所健康増進課
電話: 0856-31-9547

