

お母さん・お父さんへ

赤ちゃんを守るために知っておきたい

## たばこ と お酒 のこと

### たばこによる健康被害

- ・ニコチン【血管を収縮させ血流を悪くします】
- ・タール【発がん性があります】
- ・一酸化炭素【体に酸素が届きにくくなります】



加熱式たばこは、煙や臭い、有害物質が少ないたばことして人気を集めていますが、紙たばこと同様に有害物質を含んでいます。喫煙した際の呼気には、ニコチンを含め、有害物質がたくさん含まれています。

### 【喫煙と母乳への影響】

- ニコチンが母乳に移行する
- 母乳が出にくくなる
- 赤ちゃんの
  - 眠りが浅くなる
  - 機嫌が悪くなる
  - 脈が速くなる
  - 吐き気や下痢を起こすことがある

### 【たばこによる子どもへの影響】

- 赤ちゃんの突然死の危険性が高まる
- 気管支炎や喘息発作の発症・悪化
- 呼吸機能の低下、中耳炎になりやすくなる



### 分煙していても影響があります

～サードHANDSモーク（三次喫煙）にも注意～

分煙しても、赤ちゃんへの影響は完全には防げません。  
たばこの成分は衣類や髪、カーテンなどに残り、赤ちゃんが触れたり吸い込んだりすることがあります。

⇒これをサードHANDSモーク（三次喫煙）といいます。



## 子どもをたばこの事故から守りましょう

乳幼児の誤飲事故で最も多いのは「たばこ」です。

特に1歳までの間に多く起きています。

たばこの誤飲は少量でも中毒になることがあり、大変危険です。

- 家庭でできる予防策
- ▲ たばこや灰皿を子どもの目につく場所に置かない
  - ▲ ジュース等の空き缶やペットボトルを灰皿がわりにしない

### 【禁煙のための取り組み】

～できるところから始めましょう～

#### 〔まずは「減らす」ことから〕

- 本数を少しずつ減らす
  - 吸う場所・時間を決める
  - 「子どもの前で吸わない」を家族で共有する
- ※減らすだけでも、  
赤ちゃんへの影響は少なくなります

#### 〔吸いたくなった時の工夫〕

- 深呼吸を3回する
  - 水やお茶を飲む、ガムや飴を口にする
  - その場を離れ、外の空気を吸う
- ※禁煙を始めて2～3日が最もつらい時期です

#### 〔専門家・周囲の力を借りる〕

- 禁煙外来（保険適応の場合あり）
- 薬局（ニコチンパッチやニコチンガムなど）
- パートナーに気持ちを伝える
- 一人で頑張ろうとしない



禁煙について

<https://www.city.nara.lg.jp/soshiki/93/7821.html>

参考：医療政策課ホームページ

## 飲酒による赤ちゃんへの影響

- アルコールは血液と同じ濃度で母乳に移行します。  
飲酒直後に授乳をした場合、赤ちゃんはアルコールを含んだ母乳を飲んだことになります
- 母乳分泌を促すホルモンが抑制されて、母乳の分泌に影響を及ぼします

アルコールを含んだ母乳を子どもが飲むと、

- 眠りが浅くなる
- 機嫌が悪くなる
- 哺乳量が減る
- 体重増加がゆっくりになる



授乳中はできる限り飲酒を控えましょう

- ▲ 飲酒した場合は、飲酒後すぐの授乳は避けてください  
(目安：アルコール1杯につき約2～3時間)

※お母さんだけでなく、ご家族が飲酒後に赤ちゃんの世話をする場合も注意が必要です。

奈良市母子保健課

(0742-34-1978)