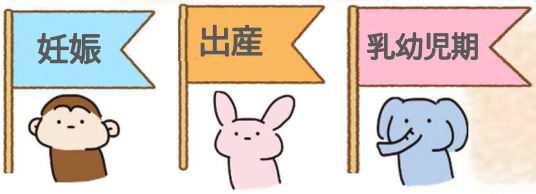
# なないろ通信

仙北市こども家庭センター
妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。




【電話相談 / 仙北市こども家庭センター】
≪固定電話≫ 0187-43-3305
≪携帯電話≫ 080-2813-0835

## たばこのお話



### 【たばこの影響】

たばこを吸う本人はもちろん、家族やおなかの赤ちゃんにも影響があります



**妊娠期**

たばこに含まれるニコチンが血管を収縮させて赤ちゃんへの血流が少なくなるため、酸素や栄養が届きにくくなります。その結果、早産・流産・胎児奇形につながることがあります。
また、子どもの知的能力の低下にもつながります。



**授乳期**

母乳を分泌させるホルモンが低下します。母乳自体にもニコチンが混ざるため赤ちゃんが急性ニコチン中毒になり、ぐずぐずする、眠れない、吐く、脈が速まるなどの症状で赤ちゃんが苦しい思いをしてしまいます。



**子育て期**

こどもがたばこの煙を吸うことで、喘息、中耳炎、むし歯などの発症リスクが高くなります。赤ちゃんでは突然死の危険性も高まります。
たばこの誤飲や火傷などの事故も実際に起きていま

### 【子どもの前で吸わなくても害があります】

ベランダや換気扇の下で吸っているから大丈夫と思っていませんか？

●たばこを吸った部屋の壁や喫煙者の服・髪の毛には有害物質がついています。
●たばこを吸った後４５分程度は、吐き出す息に有害物質が含まれています。
●加熱式たばこは、たばこ葉を熱して使用するものであり、葉巻たばこと同程度のニコチンが含まれています。
※電子たばこと加熱式たばこは違います。電子たばこも健康への影響は未確定です。

### 【禁煙してみようかな…と思ったら】

禁煙を始めてから２・３日目はニコチン切れの症状が一番つらく感じられます。３日をすぎると徐々に辛さは軽くなります。吸いたくなったら、冷たい水や氷、熱いお茶を口にしたり、歯みがきで気分転換しましょう。

◎ 病院で禁煙する方法もあります → 美の国あきた 禁煙外来