

赤ちゃんはタバコの煙から逃げられません



タバコを吸うと母乳に影響がでます

お母さんがタバコを吸うと、母乳にタバコのニコチンが含まれます。これを飲んだ赤ちゃんは、中毒症状を起こします。

＜主な中毒症状＞

不眠、嘔吐、下痢、脈拍の上昇、哺乳量の減少、皮膚が青白くなる



ミルクなら吸ってもいいの？ と思ったあなた！ **そんなことはありません！**

タバコが赤ちゃんへ与える影響は他にもあります

赤ちゃんの健康に影響

赤ちゃんがタバコの煙を吸うと、風邪をひきやすくなったり、気管支炎、喘息、中耳炎など、いろいろな病気にかかりやすくなります。

SIDS の原因に

SIDS（乳幼児突然死症候群：元気だった赤ちゃんが突然死んでしまうこと）の原因の一つにもタバコが関連していると考えられています。

タバコによる事故が多発

赤ちゃんの誤飲事故の第1位はタバコです。赤ちゃんの手が届く場所には口に入る大きさの物は置かないようにしましょう。

目指せ！スモークレスファミリー



煙のない生活環境をつくるには、家族みんなが禁煙するのが一番！ 赤ちゃんの未来を守るために家族みんなで煙のない環境をつくりましょう。禁煙のために以下のようなものが活用できます。

ニコチンガム・ニコチンパッチ

タバコを吸いたい気持ちを和らげることができます。薬局、薬店で購入できます。

飲み薬



←秋田県禁煙外来医療機関一覧

医師の指示のもと処方してもらうことができます。禁煙成功率が高くなっており、条件を満たせば保険適用にもなります。

Q&A コーナー

Q1.換気扇の下なら吸っても大丈夫？

A.いいえ

換気扇を回しても有害物質は部屋の中に残ります。（換気扇を回してもカレーの香りが部屋の中に残っているのと同じです。）

Q2.家の外でなら吸っても大丈夫？

A.いいえ

外で吸っても有害物質は服や髪の毛、体について家の中に入ってきます。

Q3.加熱式たばこなら吸ってもいい？

A.いいえ

加熱式たばこにも有害物質は含まれます。たばこを吸ったあとの呼気（口から吐き出す息）にも有害物質は含まれます。

Q4.空気清浄機があれば吸ってもいい？

A.いいえ

たばこの臭いは軽減できますが、有害物質は空気清浄機のフィルターをすり抜けてしまいます。