

妊娠が分かったあなたへ 禁煙のすすめ

生まれてくる赤ちゃんのために 禁煙にチャレンジ してみませんか？



お腹の赤ちゃんによ...

低体重!

流産!

(沖縄県これまでの妊婦さんの調査から)
たばこを吸わないお母さんと比較して、たばこを吸っているお母さんから低体重の赤ちゃんは 1.5 倍多く産まれています。



FOR BABY



あなただが大切に思っているおなかの赤ちゃん。

赤ちゃんが健やかに成長できるように、今タバコを止めることが重要です。
赤ちゃんも大喜びしてくれます!

お母さんにも
将来的に...

様々ながんの原因、
皮膚の老化が進みます



肺がん



生まれてきた赤ちゃんによ...

乳幼児突然死症候群、家庭内でのたばこの事故の原因、
生後の発達への影響などのリスクが高まる
ことが分かっています。

禁煙は一人では辛いかもしれません。
この機会にタバコを止めてみませんか？
今から禁煙しても遅い...？



そんなことはありません！
あなたの禁煙、私たちや病院の
助産師さんがサポートします！

禁煙をはじめたママへ

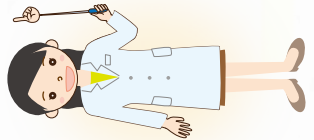
ママ、ありがとう！

妊娠がわかったと同時に自然と無理なく禁煙できたママもいるかもしれませんが、苦労を重ねて禁煙したママ、あるいは今も辛さと戦っているところというママもいるかもしれませんね。

いづれにしてもお腹の赤ちゃんはとてよろこんでいますよ。

もしも吸いたくなったら...

沖縄では妊婦さん10人のうち2人くらいが妊娠をきっかけにたばこをやめた方です。健診のときに近くに座っているあのママもあなたと同じように頑張っているところかもしれません。もしたばこを吸いたくなったら、「あの妊婦さんも私と同じように頑張っているのかも」と思って、禁煙を続けてみましょう！



- その他、「水やお茶を飲む」「散歩や体操をする」「音楽を聴く」といったことをすると良いかもしれません。
- また、一人でつらくなったら時にはサポーター（市町村の保健師や病院の助産師）に話してみてくださいね。

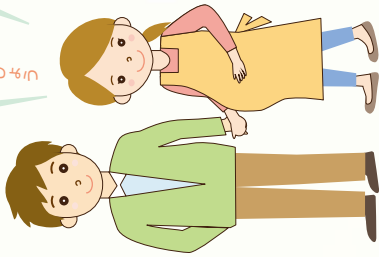
栄養士・助産師

パパはたばこを吸っていませんか？

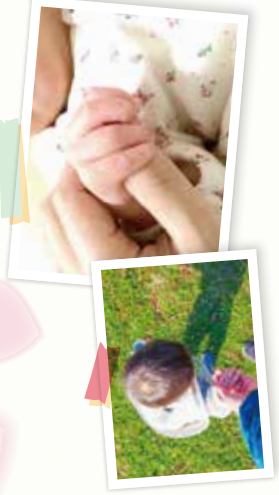
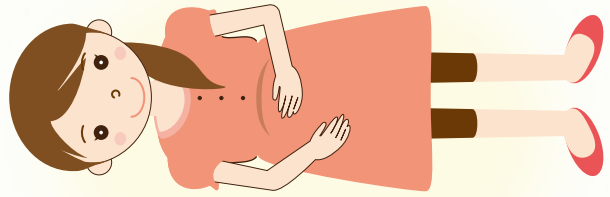
妊娠をきっかけにママがたばこをやめても、たばこを吸っているパパの9割はそのまま喫煙を続けています。そして、残念なことに、パパがたばこを吸っていると、ママも産後にまたタバコを吸ってしまう可能性が高いことがわかっています。

☆ ちなみに、パパママ2人で禁煙すると、半年間で6万円のたばこ代が節約できますよ！

この機会に...
パパに禁煙を
依頼してみよう！



おなかの赤ちゃんのためにも、
ママ自身ためにも、これからも
ぜひ禁煙を続けていきましょうね！



大切なパートナーの方へ

禁煙のすすめ

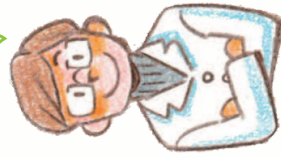
お母さんのお腹の赤ちゃんによ…



低体重の赤ちゃんは、将来**肥満**や**糖尿病**などの生活習慣病になりやすいことが分かっています。

禁煙の知識をCHECK!

こんな思い込みしていませんか？



生まれてきた赤ちゃんによ…

乳幼児突然死症候群やたばこの誤飲などの事故の原因、ぜんそくにかりやすくなることも分かっています。



お父さん自身にも将来的に…

肺がんだけでなく、様々ながんの原因に…。



生まれてくる赤ちゃんのために 禁煙にチャレンジ してみませんか？

換気扇の下や外で吸えば大丈夫だね？
空気清浄機も置いてるからOK？

NO! たばこの煙すべてを外に出すことはできません！
空気清浄機では**有害な成分**は取り除けません！

何回もやってみただけでできなかった…
意思が弱いから無理…

NO! 必要なのは意思の強さではありません。禁煙外来やカウンセリングなどのサポートで禁煙継続は**2~3倍高**くなります。

あなたとお母さんが心待ちにしている赤ちゃん。

赤ちゃんが健やかに成長できるようにタバコを止めることが重要です。

赤ちゃんも大喜びしてくれます！



禁煙したいと思ったら…

一人で止めづらい場合には、禁煙外来で治療を受けてみましょう。1日1箱の喫煙であれば、3か月分のタバコ代で禁煙が可能になります。