

# ママ・パパ たばこは吸わないで

赤ちゃんは自分では煙から逃げられません

**流産・早産**  
たばこを吸わない妊婦より  
約1.5倍 起こりやすい。

**低体重児**  
出生時の体重が2500g未満  
の低出生体重児が生まれる  
頻度が 約2倍

## 喫煙のリスク

**乳幼児  
突然死症候群  
(SIDS)**

**妊娠中の異常  
(前置胎盤、  
胎盤早期剥離)**

## たばこの種類

### ○電子たばこ：

日本製の場合、ニコチンを含むリキッドは許可されていません。  
海外製の場合は、ニコチン等有害物質が含まれている可能性があります。  
※どちらも有機溶剤がたくさん含まれており、安全性は不明です。

「電子タバコだから大丈夫」は本当？

### ○加熱式たばこ：

ニコチンの他、様々な発がん性物質が含まれています。



## 受動喫煙

～喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む煙も有害です～

○受動喫煙によって三大死因（がん、とくに肺がん、心筋梗塞、脳卒中）のリスクは2～8割増！

○喫煙後も約45分間は、吐く息に有害物質が含まれています。

○たばこによる有害物質は、髪の毛や衣服にも付着します。（抱っこされる赤ちゃんも危険です）

「外で吸ってるから大丈夫」は本当？

## 家族みんなで禁煙チャレンジ

- 喫煙と結びついている生活行動パターンを変える  
(コーヒー、アルコールを控える、朝一番の行動順序を変える)
- 喫煙のきっかけとなる環境を改善する  
(たばこ、ライター、灰皿を捨てる)
- 喫煙の代わりに他の行動を実行する  
(ガムをかむ、温かいミルク・温かい柑橘系ジュースを飲む)

