

禁煙のすすめ



あなたの大切な赤ちゃんのために

禁煙のすすめ

ご妊娠おめでとうございます。

職員一同、元気な赤ちゃんのご誕生をお待ちしています。

ところで、あなたはタバコを吸われますか？
または、まわりでタバコを吸われる方が
いらっしゃいますか？

妊娠中にタバコを吸い続けていると流産や
早産、低出生体重児が多く、生後の発育や
発達の遅れなどの影響が見られると
いわれています。

大切なかわいい赤ちゃんのために、
ママ(パパ)も**禁煙**にチャレンジしましょう！



禁煙のすすめ

1. まず、禁煙開始日を決めましょう



2. 禁煙すると、下記のような離脱症状が出現します。

多くは、3日以内にピークになり、1~2週間で消失します。

- 吸いたくなったら ➡ 飴やガム、おしゃぶり昆布、歯磨き、散歩
- イライラしてきたら ➡ 深呼吸、リラクゼーション
- 頭痛 ➡ 足を高くして寝る
- だるい ➡ 十分な睡眠、ストレッチ



3. 禁煙継続のコツ

- ① タバコの害について、自分なりのイメージを持ちましょう
- ② 禁煙しようと思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべましょう
- ③ 禁煙してよかったことを考えましょう
- ④ 禁煙できたことに自信を持ちましょう
- ⑤ まわりの人に禁煙を勧めましょう



禁煙のすすめ

4. 受動喫煙

まわりの方がタバコを吸っていると、自分でタバコを吸っていなくても、少量のタバコを吸っているのと同じような状態になります。これを「受動喫煙」といい、まわりの喫煙も妊娠に有害となります。同居者に喫煙をされている方がいる場合、禁煙に協力してもらいましょう。禁煙をされたい方は、外来看護師・医師までご相談ください。

5. 当院は敷地内禁煙となっておりますので、ご協力の程お願い申し上げます。

