

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



## 5. 31 は世界禁煙デー ～食育スタートはおなかの赤ちゃんから～

### 妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんに悪影響がある・・・

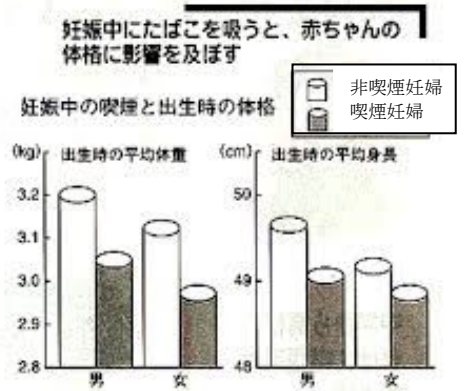
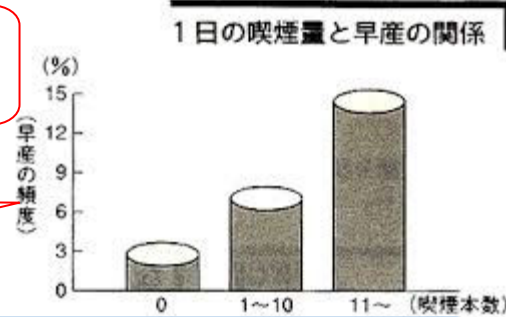
おなかの赤ちゃんは、胎盤を通してお母さんの栄養を届けてもらっています。妊娠中にタバコを吸うと、煙に含まれる有害成分が胎盤を通じて胎児に悪影響を与え、子宮内での発育が遅れることが分かっています。

低体重児が生まれやすくなる

先天異常のリスク増加

流産や早産のリスク増加

胃痛・食欲減退



※出典：(財)日本食生活協会 「健康づくりのためのたばこ対策行動指針」

### 母乳を通じて赤ちゃんへニコチンが・・・

赤ちゃんの健やかな成長のために、母乳やミルクでの栄養はとても大切です。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てしまい、様々な症状を起こす可能性があります。母乳の分泌量も減少してしまい、必要な栄養が取れなくなってしまいます。タバコの副流煙を乳幼児が吸ってしまうことも良くありません。赤ちゃんのため、ご自身の健康のためにも禁煙してみませんか？

#### ニコチンの悪影響

嘔吐

哺乳量の減少

下痢

皮膚が青白くなる



乳幼児突然死症候群のリスクが増加

母子保健課には母子保健コーディネーターや保健師・歯科衛生士・管理栄養士がいます。妊娠中・育児のお困りごとがあればご相談ください。

肺炎

中耳炎

不眠

気管支炎

風邪を引きやすくなる

