



## NO Smoking

### 喫煙と母乳育児編



**母乳はお母さんの血液からできています！**

その血液はお母さんの毎日食べる食事から作られています。

赤ちゃんにとって“おいしい母乳”が出るように、“おっぱい”に良い食品を選び、赤ちゃんが喜ぶ母乳を出してほしいと願います。

しかし、どんなに質の良い食品を食べても、**タバコ**を吸っていたら、赤ちゃんには**“まずい母乳”**になってしまいます。さらに、“まずい”だけでなくタバコの有害成分が血液を介して、母乳から赤ちゃんの口に入ってしまう。特にタバコに含まれる**ニコチン**は、血液を介し母乳になるまでに濃縮され、赤ちゃんの口に入る頃には、約3倍も高いニコチン濃度になると報告されています。

ニコチンを含む母乳を飲んだ赤ちゃんは機嫌が悪くなったり、嘔吐や下痢を起こしたりすることもあります。



おしえて  
タバコを吸いたいなら、  
母乳をやめて、粉ミルクにし  
たらいいの？



**答**



粉ミルクにするのは**もったいない！**



“おっぱい”は赤ちゃんにとっても  
お母さんにとっても良いことがいっぱい！

#### 赤ちゃんにとってのメリット！

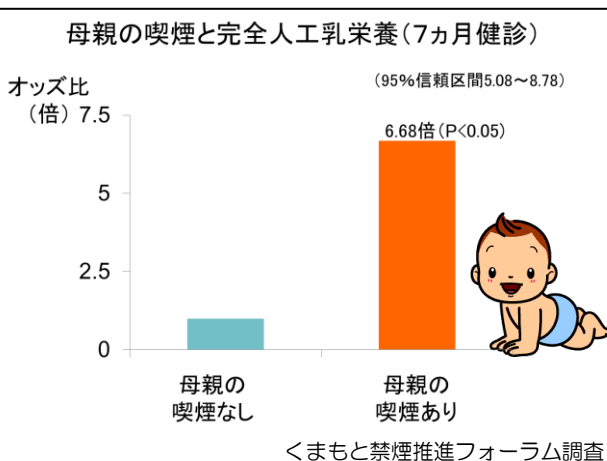
- ・ 栄養的にパーフェクト！
- ・ 必要な免疫グロブリン(抗体)が含まれているので、赤ちゃんは病気になりにくいのです
- ・ 赤ちゃんの、太りすぎ・飲み過ぎをコントロールできます
- ・ 赤ちゃんの落ち着いた健康な心を作ることができます

#### お母さんにとってのメリット！

- ・ 子宮を元の大きさに戻し、ダイエットになります
- ・ 赤ちゃんの要求にすぐに応えられます
- ・ 母性や愛着を育むホルモン(プロラクチン)がたくさん分泌され、母と子の関係性がよくなります
- ・ マタニティー・ブルーがより少なくなります
- ・ 母乳栄養は、乳がんにかかりにくくなるのです
- ・ 経済的にも楽です

母乳哺育は、肌と肌のスキンシップを重ねることで、愛おしさを感じたり、赤ちゃんの呼吸や精神を安定させたりする効果があります。

ぜひ妊娠・出産を機会にタバコから縁を切り、  
母乳哺育の醍醐味を味わってみませんか？



タバコを吸っているお母さんは、母乳から出る有害成分の影響を心配し、人工乳栄養に変えてしまう人が多いと報告されています。

