

## 「こんにちは赤ちゃん！」小児科訪問 パンフレット

内 容

1. 赤ちゃんが家にやってくる！
2. 母乳育児について
3. お部屋の温度
4. 皮膚の清潔について
5. よくみられる赤ちゃんの症状・状態とその対処方法
6. お出かけや旅行について
7. チャイルドシートの選び方
8. 予防接種の受け方
9. 乳幼児健診の受け方
10. 赤ちゃんが休日・夜間に具合が悪くなったとき
11. パパの出番ですよ！
12. ママやパパにアレルギーがあるとき
13. タバコと子どもの健康被害

### 1. 赤ちゃんが家にやってくる！

もうすぐですね。産着やおむつ、お布団、お風呂用品など赤ちゃんを迎える準備はもうお済みですか？

「嬉しい」「とても楽しみ」「お産もちよっと心配」「きっと子育ては大変そうだ」「ちゃんと育てられるかな」など、いろいろな想いがなймаぜのことでしょう。でもあまりかまえずにゆったり待ってくださいね。今日は、基本的な子育て知識をお教えしたり、ちょっと不安な気持ちが軽くなるように、赤ちゃんを迎える心の準備のお手伝いできればよいと思っています。

#### ①まず生まれたばかりの赤ちゃんの泣き声をしっかり聞いて、そばに連れてきてくれた赤ちゃんをしばらくちゃんと見ててください。

産科の先生の「はい、生まれましたよ。よく頑張りましたね。」の声と共に「ウギャー、ウギャー」と少し低めで太く強い泣き声が聞こえてきますよ。ほっとして「あーよかった」と思う瞬間ですよ。赤ちゃんは強い声で泣きながら、どんどん肺を隅々まで開いていってしっかり呼吸ができるようになるのです。でもお母さんには「生まれたぞー」「世の中に出てきたぞー」で泣いているように聞こえるかもしれませんね。

お母さんのそばに連れてこられた赤ちゃんの泣き顔はフニユッと腫れぼったく、クシャッとしていて、生まれる前にお母さんが描いていた赤ちゃんの顔とは少し、いや全く違っているかもしれませんよ。でもきっとお母さんは「まあ可愛い！」と叫びたくなりますね。しばらくすると赤ちゃんは泣きやんで、ちょうど生まれて30分くらい経った頃でしょうか、しっかり眼を開いてさえざえとあたりを見ている時がありますよ。赤ちゃんはお母さんのお腹の中から産道を通って出てくる間はとてもきついで、ストレスホルモンをいっぱい出します。そのホルモンの影響で、赤ちゃんは生まれてしばらくはとても興奮状態で、意識も冴えているといわれています。その時にしっかり赤ちゃんを見て触れて欲

しいのです。間もなく赤ちゃんは眠ってしまうので本当に少しの時間ですが、きっと忘れない印象が残りますよ。

### ②さあとても忙しい、ちょっと眠たい産後1か月が始まります。

赤ちゃんは決してひとりでは育ちませんよね。産院から退院すると、赤ちゃんのお世話がどーんとお母さんの生活の大部分を占めてしまうでしょう。1日中昼も夜も2～3時間毎に赤ちゃんは泣いておっぱいを欲しがります。おむつを換え、おっぱいをあげ、げっぷを出させてそっと寝させます。赤ちゃんによって差はありますが、1時間半か2時間もするとまた同じようにおむつ、おっぱい、げっぷの繰り返しです。赤ちゃんのお風呂も、沐浴というのですが、慣れるまでは一仕事です。

赤ちゃんへの声かけを初めからできる人もいますが、最初は無言かぎこちない人もいます。でも必ず自然に声が出るようになるでしょう。赤ちゃんが泣けば、「はいはいおむつかえましょうね」「お腹がすいたの、おっぱい、おっぱい」「たくさん飲んでね」「いいこね、上手にげっぷしたね」などなど。そして赤ちゃんが機嫌よく目を開けているときは眼を合わせて「いい子、いい子」とあやしたりして、ほやっと笑ってくれようものならとても幸せな気分になります。このように赤ちゃんの要求に合わせてお母さんがタイミングよく世話をする、お母さんのあやす声や表情で赤ちゃんが微笑む、その笑う顔や、すやすやと安らかに眠っている顔を見てお母さんも幸せな気分になると入った具合に、お母さんと赤ちゃんのリズムが一体化してお互いの心が繋がっていくことが、赤ちゃんの気持ちを安定させて、先々の心の発達にいい影響を及ぼすだろうと考えられているのです。

時々自分の育児がこれでいいのかしら、体重は増えているかなあ、便の出方が少ないけどいいのかなあ、おっぱいもしっかり飲んだのによく泣くのはどうしてかしらなどと、気になることもあるかもしれません。それにお母さんは短時間づつしか眠れないから本当に疲れるのです。食事も摂らないといけないし、掃除や洗濯などの家事もあるわけです。どなたかしばらく手伝ってくださる方はおられますか。しばらく甘えられてよいと思いますよ。お母さんが赤ちゃんに集中して、赤ちゃんのリズムに合わせてられるように周りの人に手伝ってもらいましょう。

### ③1か月健診がすむと少し楽になります。

1か月健診で「赤ちゃんは十分大きくなっていますよ。とくに問題もありません。」と言われると、嬉しくなってお母さんの疲れも吹っ飛ぶでしょう。それに赤ちゃんは1か月を過ぎる頃から夜眠る時間が少しずつ長くなるので、お母さんも少し長く眠れるようになると思います。きっと赤ちゃんとの生活が楽しめるようになりますよ。

### ④赤ちゃんはマニュアルどおりにはいかないことがあります。

赤ちゃんはすごく個人差があります。おっぱいをのんでよく眠る子もいれば、お泣きさんでわりと眠りが浅い子もいます。すべてマニュアルどおりにはいきません。だから赤ちゃんひとりひとりに合わせてくれるお母さんの存在はとても大切です。もしその時々で心配なことがあれば一人で思い悩まないでこれからも気軽に小児科に相談に来られてください。

## 2. 母乳育児について

赤ちゃんが生まれると、お母さんはおっぱいをあげます。今では50%以上のお母さんが赤ちゃんを母乳で育てています。

母乳栄養の良い点は、

- ①赤ちゃんを病気から守ってくれる物質を沢山含んでいる、
  - ②消化吸収しやすい安全な食品である、
  - ③アレルギーを起こすことが少ない、
  - ④お母さんと赤ちゃんの結びつきをより強いものにする、
  - ⑤赤ちゃんが欲しがるときにすぐに与えることができる、
  - ⑥母乳は無料で経済的
- などが挙げられています。

**母乳栄養にもいくつかの問題点があります。**

### ① ビタミンK欠乏症

母乳栄養児ではまれに母乳中のビタミンK不足により新生児早期に消化管出血や1ヶ月前後に頭蓋内出血を起こすことがあります。そのため最近ではビタミンKシロップを出生当日と産科退院時に全ての赤ちゃんに飲ませます。そして1ヶ月健診時に必要な児に追加投与することで予防できるようになりました。

### ② 母乳性黄疸

母乳栄養児では母乳性黄疸といって1ヶ月を過ぎても皮膚の黄色みが消えないことがあります。便が黄色なら心配ありません。長くても生後2ヶ月までにはほとんどが消えてしまいますので安心して母乳を続けてください。

### ③ 薬剤の母乳への移行

向精神薬やホルモン製剤などの特殊な薬剤を除けば、一般的なかぜ薬や解熱剤、抗生物質などは通常量を数日間服薬するだけでは母乳を中止する必要はありません。心配な時は授乳直後に服薬することで哺乳時の母乳中に含まれる薬物濃度を最小にすることができます。

### ④ 母乳汚染

ダイオキシンをはじめ母乳への環境汚染が問題になっていますが母乳栄養を続けるメリットの方がはるかに大きいので母乳を中止する必要はありません。

### ⑤ 経母乳感染

母乳を介するウイルスの母子感染に関してはまだ十分に解明されていない部分もありますので母乳栄養を継続するかについては産科主治医や小児科医に相談しましょう。

### \* 母乳育児を成功させるために、

- ① 乳房が張らなくても母乳はでてくる。  
出産後2～3週間で乳房の張りを感じなくなることがありますが、張る、張らないは母乳の産生には関係ありません。
- ② 赤ちゃんが欲しがったら、欲しがるときに欲しがるときだけ自由に飲ませて良い。  
母乳は消化が良いので「腹持ちがしない」から短時間で欲しがるのは母乳不足ではありません。
- ③ 母乳は溜めると出が悪くなるので、回数多く飲ませたほうが出が良くなります。

- ④ 1日におしっこが6回以上、ウンチが3回以上出ていたら母乳だけで足りていると考えられます。混合栄養を母乳栄養にしたい場合は、少しずつミルクを減らして、同じようにおしっこウンチが出ていたら大丈夫です。
- ⑤ 体重は最低でも 1日あたり20g増えていればミルクを足す必要はないでしょう。

### 3. お部屋の温度

病院から退院したばかりの赤ちゃんでも普通の大人が快適と感じられる環境であればある程度の体温調節は可能です。夏は27℃、冬は20℃（いずれも相対湿度50%の場合）であれば大丈夫です。大事なことは室温をほぼ一定させてやることで、このことが暑さや寒さのストレスから赤ちゃんを守ります。ちなみに、産科医院の新生児室は年間を通じて25～27℃に保たれています。そこで赤ちゃんは産着とバスタオルだけで過ごしていますが、こんなに厳密な温度設定でなくても大丈夫です。

### 4. 皮膚の清潔について

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで皮膚からの分泌が多く、また排泄物で皮膚が汚れやすいので皮膚の清潔を保つことはとても大切なことです。特に顔面、頭部、頸部、前胸部などは皮脂の分泌が盛んで脂漏性湿疹がしやすい場所です。皮脂を効率よく落とすためには石鹸で洗うことです。お湯や沐浴剤で一生懸命擦っても、皮脂は落ちません。赤ちゃんの表皮は大人の1/3の薄さですのでガーゼなどで一生懸命擦ることで表皮を傷つけてしまうのです。石鹸を使ってお母さん・お父さんの指で優しく石鹸の泡で包むように洗ってください。石鹸は普通のベビー石鹸で十分です。石鹸を洗い流すときは指か柔らかい綿布を用いてすぎ残しがないように注意しましょう。

### 5. よくみられる赤ちゃんの症状・状態とその対処方法

産後1ヶ月頃までのお母さんの心配事は次のようなものです。これが赤ちゃんによく見られる症状です。対処方法をお教えしましょう。

① **顔や体の湿疹**：赤ちゃんは生後2週目頃から皮脂の分泌が増えて額や眉毛、頭部、顔面、頸部、前胸部などに脂漏性湿疹ができることがあります。また同じ時期に新生児痤瘡といって額や頬にニキビ様の皮疹をみることもあります。

4. で記しましたスキンケアが大切です。頭部の脂漏性湿疹は固形石鹸では取れにくいのでベビーシャンプーを使うこともあります。これでよくならないときには、塗り薬をだすことがありますので小児科医に相談しましょう。

② **鼻づまり**：赤ちゃんの鼻は室温の変化に敏感で、鼻水を出します。出た鼻水が乾燥すると鼻腔が狭いので奥のほうで詰まってしまいます。赤ちゃんは鼻で呼吸をしますので、鼻が詰まるとブヒブヒして苦しそうに見えます。完全に詰まってしまうと、授乳時には鼻呼吸も口呼吸もできなくなりますので、乳首を離してしまったり、顔色が悪くなったりします。夜も眠れなくなり、機嫌が悪くなります。こういったときは小児科を受診してください。鼻の吸引をして奥に詰まった鼻水を取り除いてあげます。ご家庭では入浴をお勧めいたします。

入浴で身体が温まり、お風呂の湯気を吸い込むことで、詰まった鼻水が柔らかくなるからです。くしゃみをするとうるさくなった鼻水がでてきますから、それを取ってあげてください。風邪ではありませんからお風呂に入れても大丈夫です。

**③ゲップが出ない、うなる、いきむ：** ゲップが出ないと、吐きやすい、うなる、お腹が膨れる、おならが多い、眠りが浅い、などが認められます。長時間かけてゲップを出そうとするとお母さんも赤ちゃんも疲れてしまいますので、10分やって、10分休んで、また10分というふうにやってみましょう。また上手に母乳を飲む赤ちゃんは空気を同時に飲み込むことが少ないのでゲップが出ないこともあります。3～4ヶ月になると赤ちゃんは進歩してゲップのトラブルは自然に解消します。

**④よく吐く：** 赤ちゃんがお乳を吐くことは決してめずらしいことではありません。お乳の飲みすぎ、哺乳の時や泣きすぎて空気をたくさん呑みこむと、急に身体を動かしたり、抱き方によっては吐くことがあります。また何もしないのに哺乳後に寝かせていて、お乳が口からタラリと出ていることがあります。

これは溢乳といって、心配はありません。一日に何度も大量に吐いたり、哺乳直後に噴水様に勢いよくピューと吐く場合は異常のことがありますので小児科医に相談しましょう。

**⑤おむつかぶれ：** ウンチが長い時間皮膚に接するために皮膚に炎症を起こしてしまったのがおむつかぶれです。母乳栄養児は水のようなゆるいウンチを1日10回以上も出します。そのために肛門のまわりがただれてしまうのです。おむつかぶれを起こさないようにするには、ウンチが出たときに早めにおむつを交換することとお尻のウンチをよく拭き取ることです。もしおむつかぶれができてしまった場合にはまずお尻をよく洗ってみましょう。軽い場合にはこれだけで軽快します。これでもよくなりなるときや表皮が剥がれるほどただれている場合にはかかりつけ医に相談して炎症を鎮める塗り薬やおむつかぶれの薬を処方してもらいましょう。

**⑥ミルクの量がわからない：** 現在では自律調乳といって、赤ちゃんの欲しがる時に好きなだけが原則です。ミルクの缶に書いてある量はあくまで参考程度に。ただしミルクの場合は体重あたり200ml、多くても1日合計1L程度にするのが無難です。母子手帳の体重曲線に体重の経過を記入して、発育に問題がなければ心配はありません。

**⑦目やに：** クリーム色の目ヤニが目頭にちょっと付く程度では拭いてやるだけで大丈夫です。緑色や濃い黄色の目ヤニが大量に出て、目が開きづらくなるのは結膜炎や涙の通路（鼻涙管）が詰まっていたり、感染していることがありますので小児科を受診してください。

**⑧ゼイゼイする：** ゼイゼイも授乳直後に認められます。母乳やミルクのねばねばが喉の奥でからまっているのです。赤ちゃんは気道が狭く咳払いが出来ないので、少しの間ゼイゼイしていますが、ねばねばが食道に流れると消えてしまいます。肺や気管が悪いわけではありません。

**⑨便が出づらい：** 生後2週間までは哺乳すると排便するという反射がありますが、それを過ぎると、1日1回とか2～3日に1回というように排便回数

んだんと少なくなってきました。これは『まとめ出し』で便秘ではありません。お乳が足らなくて便秘することがあります。赤ちゃんの便秘は、便がすごく硬くて、排便のときに痛がって泣く、出血するなどの症状がみられます。このようなときは浣腸をしたり、便を柔らかくするお薬を飲ませて便を出すことがあります。離乳期にはみかん果汁やヨーグルトをあげてみましょう。

**⑩シャックリが多い：** シャックリは横隔膜のピクツキによって起こり、哺乳直後には殆どの赤ちゃんで認められます。しゃっくりが止まらなると苦しうに見えますが、このことによって他の病気が引き起こされることはありません。何もしないで大丈夫ですが、心配であれば母乳やミルクを与えると一時的に止まります。

**⑪よく泣いて眠らない：** 赤ちゃんは泣くことでお母さんに意思表示をしています。おなかがすいている、おなかが苦しい、お尻が濡れている、暑いなどで泣くようです。母乳を飲ませて、ゲップを出して、オムツを取り替えて、快適なはずの室温においても、泣き止まないことがあります。こんなときは抱いてみましょう。ベッドに寝かせようとするともた泣き出すかもしれません。とても疲れますが、泣かせっぱなしにしないでとにかく抱いてあげてください。赤ちゃんを眠らせる環境づくりも大切です。それは静かで、暗くて、お母さんがそばにいてあげることです。おくるみ、胎児期に聞いていた子宮内雑音に似た音を聞かせることや、おしゃぶりなどが効果的な赤ちゃんもいます。そのうちに赤ちゃんは落ち着いてくるものです。

**⑫向き癖：** 念のため首にしこりがないか確認してください。首のしこりは筋性斜頸が疑われます。しこりがなければ斜頸ではなく向き癖です。向き癖によって顔が向いている方の側頭部が扁平になっていびつになることがあります。ドーナツ枕や砂囊、巻きタオルはあまり予防効果がありませんので、なるべく新生児の早い時期からうつ伏せにしてみましょう。1回10～20分程度、1日に何回行っても良いのですが、赤ちゃんが目覚めている時に、かためのマットの上で、誰かが必ず見ている時に行いましょう。うつ伏せにして眠ってしまうと突然死の危険性がありますので、赤ちゃんが眠ってしまうようであればすぐに仰向けにするか、抱き上げてください。頭の出っ張った方を下にする側臥位も効果がありますが不安定でうつ伏せになりやすいので目を離さないようにしましょう。

**⑬お臍のトラブル：** 臍帯（臍の緒）は生まれて5日位からお臍から取れます。このときに臍帯の切れ端が残っていると出血し易くなります。出血してもお臍が血で固まっていれば大丈夫です。また**臍肉芽腫**といって臍の切れ端がキノコのように膨れてきてお臍がジクジクすることがあります。これは治療が必要ですので小児科医に相談しましょう。

**臍ヘルニア（出ペソ）**は1ヶ月過ぎから目立ってきます。飛び出している痛みはありませんし、通常は1歳までに自然に小さくなります。ただし、飛び出しがあまりに大きいとまれに皮膚がたるんでしまい、後に形成手術を受けることがあります。最近、飛び出した部分を綿球で圧迫してかぶれにくいテープで押さえることで皮膚のたるみを予防する試みも一部の医療機関で行われています。

⑭**顔や身体のアザ**：赤ちゃんの身体にできるアザはほとんどが2～3年すると消えるものです。**蒙古斑**といわれる青アザはおしり、背中、足首、手の甲に出ますが次第に薄くなって最後には消えます。ただし、四肢に見られる少し小さくて青色の濃い**異所性蒙古斑**と呼ばれるものは消えにくいことがありますので形成外科に相談してみましょう。おでこ、上まぶた、鼻の下（**サーモンパッチ**：**salmon patch 紅ザケの身の赤み**）や、うなじ（**ウンナ母斑**）に斑点状の赤みが出ていることがよくあります。これは**血管腫**といって毛細血管の拡張によるもので多くは1～2年で消えてしまいます。血管腫のうちで生後1ヶ月頃から盛り上がってイチゴの様に表面がブツブツしてくる**莓状血管腫**は次第に薄くなって1年ぐらいで消えることが多いのですが、顔や目の回り、唇や外陰部にできた大きな血管腫に関しては早い時期に形成外科に紹介します。またその他の部位に生じた血管腫も大きく盛り上がってくるものでは小さくなくても皮膚が弛んで縮緬のようになることがありますのでレーザー治療を勧めることがあります。

## 6. お出かけや旅行について

里帰り分娩から自宅に帰る、お宮参り、お父さんの実家に赤ちゃんを見せに行くなど、赤ちゃんも大変ですね。普通は1ヶ月健診が済んでからお出かけをしてください。デパートやショッピングストアに出かけるのは4ヶ月健診が済んでからです。

家族旅行に出かけるのは6ヶ月を過ぎてからが良いでしょう。なぜ6ヶ月かというと、この時期を過ぎると普段の赤ちゃんの様子も大体判ってきていますし、機嫌が悪いときの赤ちゃんの様子も判りやすくなるからです。そして赤ちゃん自身も周りのことに好奇心を示すようになるのでお出かけが楽しくなるでしょう。余裕のあるスケジュールで赤ちゃんの普段の生活リズムを乱さないように。

## 7. チャイルドシートの選び方

いろいろな種類があつて何を基準に選んだらよいかお困りのことと思います。2003年2月に国土交通省の自動車事故対策センターから安全なチャイルドシートの選びのための「チャイルドシートアセスメント」が出ました。国の安全性能試験ですから信頼性は十分です。この結果を参考に選んでください。

体重10kg未満の乳児用シートは「進行方向に対して後ろ向きで45度の傾斜」をもってしっかりと取り付けます。SRSエアバッグの膨らむ衝撃で赤ちゃんの顔面・頭部損傷が起きますので、助手席には取り付けないようにしましょう。

## 8. 予防接種の受け方

(別紙パンフレット参照)

## 9. 乳幼児健診の受け方

(別紙パンフレット参照)

## 10. 赤ちゃんが夜間・休日に具合が悪くなったときには

(別紙パンフレット北九州市の小児救急医療システムについてを参照)

## 11. パパの出番ですよ！

「赤ちゃんができた」と告げられたとき、夫は実感できずに「えっホント？」とか「どこか痛くない？」などとトンチンカンなことをくちばしることがあります。特に初めてのときは、用意していたはずの優しい言葉が出ずに妻をがっかりさせることもあるでしょう。

でも心配はありません。まだまだ挽回のチャンスはたくさんあります。つわりで辛そうな妻へのいたわり、身重な妻への手助け。そしてだんだん大きくなる妻のお腹をいとおしく撫でて、赤ちゃんの胎動をお腹の上から一緒に感じた夫は優しいパパに徐々に変身していきます。お互いに喜びと不安を持ちながら赤ちゃんを迎えるためにパパやママの気持ち作りをしていきます。

でも、仕事が忙しくて、心の準備が出来ないまま赤ちゃんとの初対面を迎えることになるパパも多いのです。赤ちゃんが生まれるとママはオムツだ、授乳だ、洗濯だ、食事だ、沐浴だと次から次にこなしていかなければいけないことでてんでこまいです。夜中の授乳に、赤ちゃんの寝息ひとつも気になって浅い眠りの毎日が続きます。特に産後1ヶ月は以前の妻と違うという印象を持つかもしれません。ヘトヘトのママをやさしく包んであげられるのがパパなのです。抱っこもミルクをあげるのもオムツを交換するのも、パパもママも初めてなのになんとなくママのほうがてきぱきと上手。パパが出来ることは、赤ちゃんの沐浴にパパの大きな手は安定感があって赤ちゃんも安心。手伝える時間があれば是非手を貸して下さい。

**こんなときに嬉しかったというママたちの声をお伝えしましょう。**

- ・ 気がついたらオムツを替えてくれた
- ・ 「赤ちゃんの世話って大変だね」とねぎらいの言葉をかけてくれた
- ・ 「ちょっとの間、交代するから少し休めば」と言ってくれた
- ・ 前より帰宅時間が早くなった
- ・ 帰宅すると、「今日はどうだった？」と聞いてくれた
- ・ 初めての赤ちゃんの熱のとき、一緒に病院に行ってくれた

ママもパパに「ありがとう」「あなたって見かけによらず頼りになるわ」などと言ってあげてくださいね。パパは張り切っちゃいます。

## 12. ママやパパにアレルギーがあるとき

アトピー性皮膚炎や気管支喘息を患ったことがある妊婦さんは、生まれてくる赤ちゃんに同じ病気になるのではないかと心配ですよ。妊娠中に何か出来ることはないのでしょうか。

妊娠中の食事制限がアトピー性疾患を予防するかについては、専門家の間でも意見が分かれています。しかしいくつかの合意をみている点があります。

- ①妊娠中の厳格な食事制限は必要でない（例えば、鶏卵の制限は、卵かけご飯のような生卵は避けるべきですが、ケーキやパン、麺に入っている卵については食べてもかまわない）
- ②三大アレルゲンとされている牛乳・卵・大豆製品は、毎日続けて摂らないこと（例えば、大豆製品を植物性蛋白質だからといって毎日大量に食べることは



避ける。牛乳は一度煮沸してから、卵は加熱した料理を食べるようにする)

③乳児早期の母乳栄養はアトピー性疾患の発症時期を遅らせ、重症度を軽減できるので母乳栄養を勧める、などです。

アトピー性疾患の発症には、食事以外にもさまざまな環境因子が関与しています。スキンケアやダニやハウスダストなどのホコリへの対策、赤ちゃんにタバコの煙を吸わせないように家族で禁煙をするなど基本的にクリーンな生活環境を整えることが大切です。

### 13. タバコと子どもの健康被害

自分自身は吸わなくても、職場や家庭で受動喫煙を受けた女性は受けていない人に比べて**体重の軽い赤ちゃん**ができます。

また妊娠中に受動喫煙にさらされると**低出生体重児**を持つ危険性が増します。

平成13年の調査によりますと妊娠前の喫煙率は**25.7%**、妊娠が分かってから喫煙率は**9.9%**でした。妊娠を機に約6割の妊婦さんが禁煙しています。

妊娠中から出産後も喫煙を続けると小さな赤ちゃんが生まれるだけでなく、**乳幼児突然死症候群（SIDS）**の危険性や、**乳幼児の喘息、気管支炎、中耳炎**などの頻度が増します。また**身体発育や精神発達、視力への影響**もあることが明らかにされています。

台所の換気扇の下やトイレの中で喫煙してもタバコの煙は吸い込みますが有害ガスはむしろ部屋中にまき散らしますので逆効果です。御家族（お父さん、おじいちゃん）や訪問者で喫煙される方には室外（戸外やベランダ等）で吸うようお願いしましょう。

それから**乳幼児の誤飲事故**の第一位はタバコです。タバコや灰皿は赤ちゃんの手の届かない場所に置きましょう。

（別紙パンフレット参照）

小倉産婦人科医会・小倉小児科医会

<http://perinatal.kitakyu-ped.jp/>