

赤ちゃんとの喫煙の関係

Smoking and Your Baby

Secondhand smoke is the smoke from the burning end of a cigarette, pipe or cigar, and the smoke exhaled by the smoker. Secondhand smoke exposes your baby to toxic chemicals that can cause serious health problems. In fact, babies exposed to this smoke are more likely to die before their first birthdays.

Give your baby a healthy start by quitting smoking and not letting others smoke around you or your baby.

- Set rules for people who smoke to always go outside.
- Never allow smoking in the car, even when the window is open.
- Do not spend time in places or homes that allow smoking.
- Find smoke-free places to eat when you go out.
- Smoke that lingers on clothing can also be a hazard for babies. Have anyone who will hold the baby change their shirt if it smells like smoke or place a blanket over their clothing.

How it helps your baby

Babies who live in smoke-free homes often have:

- Fewer coughs and chest colds.
- Lower chances of getting bronchitis or pneumonia.
- Fewer ear infections.
- Have asthma attacks less often and less severe, if they have asthma.
- Lower chances of dying from SIDS.

受動喫煙とは、タバコ、パイプ、または葉巻の燃焼端からの煙、および喫煙者が吐く煙を吸うことです。受動喫煙により、赤ちゃんを深刻な健康問題を引き起こす可能性のある有毒化学物質にさらすこととなります。実際、この煙を吸った赤ちゃんは、最初の誕生日が来る前に死亡する可能性が高くなります。

喫煙をやめ、自分自身や赤ちゃんの周りで他の人に喫煙させないようにすることで、赤ちゃんの健康を守りましょう。

- 喫煙する際は常に外に出るよう、ルールを決めます。
- 窓が開いていても、車内での喫煙は絶対に禁止しましょう。
- 喫煙可能な場所や家で過ごさないようにします。
- 外出時には禁煙の場所を探しましょう。
- 衣服に煙が残ったままだと、赤ちゃんにとって危険な場合があります。衣服に煙の匂いがする場合は、赤ちゃんを抱っこする人に着替えてもらうか、衣服に毛布をかぶせます。

赤ちゃんを守る方法

誰もタバコを吸わない家庭の赤ちゃんは、次の傾向にあります。

- 咳や胸部の風邪が少ない。
- 気管支炎や肺炎になる可能性が低い。
- 耳の感染が少ない。
- 喘息を持っている場合は、喘息発作の頻度と重症度が低い。
- SIDSで死亡する可能性が低い。

If you smoke, make a plan to quit

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Also ask about medicines and other aids to help you quit.

Get support and encouragement from family and friends. Ask for advice on new ways to relax and deal with stress.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life. There is also less risk your children will smoke someday.

タバコを吸う場合は、禁煙の計画を立てましょう

喫煙はあなたの健康にも危険をおよぼします。禁煙により、心臓病、血管疾患、肺の問題、癌、脳卒中による死亡のリスクが減少します。

禁煙について、かかりつけの医者にご相談してください。お住まいの地域のクラスやサポートグループについて聞いてみましょう。また、禁煙のための薬やその他の補助器具についても聞いてみましょう

家族や友人からサポートや励ましをもらいましょう。リラックスし、ストレスに対処するための新しい方法についてアドバイスを求めましょう。

禁煙しようとする前に、禁煙をすると強く決断しましょう。喫煙は、止めるべき、後天的習慣です。禁煙は容易ではありませんが、真剣に禁煙を考えている場合は可能です。禁煙することにより、健康で長生きすることができます。また、子供がいつか喫煙するリスクも少なくなります。