

## 知っていますか？ お酒と妊娠 お腹の赤ちゃんも酔っています

妊娠中にお母さんが飲酒すると、飲んだ量にかかわらず、胎盤を通して赤ちゃんの体内にアルコールが直接運ばれてしまいます。

そのアルコールによって、赤ちゃんがうける様々な悪い影響は、生まれる前から学童期以降にも及ぶ可能性があります。

表:妊娠中のお母さんの飲酒による赤ちゃんへの影響

生まれた時(生まれる前)	生まれた後
・特徴的な顔つき	・低体重(栄養障害)
・出生時の低体重	・難聴、歩行困難など(脳の障害)
・自然流産 など	・多動や学習障害、対人関係の障害 など

このような妊娠中の飲酒による赤ちゃんへの悪い影響について、胎児性アルコール症候群(FAS)や胎児性アルコール・スペクトラム障害(FASD)と呼ばれることもあります。  
(参考:e-ヘルスネット(厚生労働省)胎児性アルコール・スペクトラム障害 など)

赤ちゃんへの悪影響は少量の飲酒でも、妊娠中のどの時期でもおこる可能性があるため、妊娠中の女性は完全にお酒をやめましょう。



## これって本当？ お酒と妊娠/授乳 よくある誤解

### ●少量だったら飲んでもいい？



いいえ

少量の飲酒でも胎児性アルコール・スペクトラム障害の報告例があります。

### ●妊娠初期(後期)だったら、飲んでもいい？



いいえ

妊娠全期間を通して、飲酒しても安全な時期はありません。

### ●周りの人が「わたしは飲んだけど大丈夫だった」と言っていた。



妊娠中の飲酒について、安全な量、安全な時期はありません。以前は出生時の低体重や奇形などが注目されていましたが、現在では学童期以降にも影響が及ぶ可能性があることが分かっています。

### ●授乳中は飲酒していいの？



アルコールはそのまま授乳中の母乳に入り、赤ちゃんの発達をさまたげます。アルコールの分解能力には個人差があり、「何時間あければ安全」とは言えません。授乳中は飲酒をやめましょう。

赤ちゃんをアルコールから守ることは、周りの人たちの役割です。

お母さんは産まれてくる(きた)子どもや母体の安全のため、飲酒をやめなければなりません。妊娠中・授乳期の女性が周りにはいる方は、アルコールを無理にすすめない環境をつくりましょう。



アルコールが  
母乳を介して赤ちゃんへ

胎児性アルコール・スペクトラム障害には治療法はなく、唯一対処法は妊娠中飲酒しないことです。妊娠期・授乳期は飲酒せず、お母さん、赤ちゃんが安全に過ごせるようにしましょう。

### ★授乳期を終えても…

生活習慣病のリスクを高める飲酒量(※)は男性の半分くらいといわれています。  
※1日あたりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上  
※1日あたりの純アルコール20g程度:ビールなら中びん1本(500ml)  
ワインならグラス2杯(210ml)

アルコールのリスクを理解した上で、お酒と上手に付き合しましょう。

# 守るのはあなたです

タバコとお酒が妊娠へ与える影響

