

妊娠中や赤ちゃんを
育てているあなたへ

知ってほしい お酒のこと



妊娠中の影響

アルコールは、胎盤を通じて
赤ちゃんに運ばれ、赤ちゃんの
成長を妨げることがあります。

妊娠に気づかず
お酒を飲んでいても、
妊娠に気づいたら、
お酒を飲むのはやめましょう



授乳期の影響

母乳を通じて赤ちゃんもアル
コールを飲んでしまうことにな
ります。体重が増えなかったり、
いつも眠っているなど、さまざ
まな影響があります。

授乳中は、お酒を飲むのは
やめましょう





つらい気持ち、お酒で
まぎらわせたりしていませんか？

安心して相談できる場所があります。

言いたくないことは、話さなくて大丈夫

市町村
母子健康
担当窓口

大阪府妊産婦
こころの相談センター



大阪依存症ほっとライン
(SNS相談)



おおさか依存症
ポータルサイト

