

## ПАМЯТКА ДЛЯ КУРЯЩЕЙ МАМЫ

Немало [курящих женщин](#) мечтает о ребенке. Некоторые продолжают курить и во время беременности, ссылаясь на распространенный миф о том, что попытка бросить – сильный стресс для организма будущей матери. Приведем несколько фактов для тех и других.

### **До зачатия**

— [Табачный дым](#) содержит свыше 4 000 химических соединений. Более 60 из них обладают **канцерогенным действием**.

— Никотин – основное соединение, вызывающее [табачную зависимость](#). Сам по себе он не канцерогенен, но табачная зависимость побуждает курить снова и снова. Таким образом организм испытывает на себе продолжительное воздействие табачного дыма и канцерогенных веществ.

— Курение приводит к [снижению подвижности сперматозоидов](#) у мужчин, а у женщин – к нарушению овуляции, затруднению перемещения яйцеклеток по маточным трубам и ухудшению имплантации яйцеклетки в матке.

### **Во время беременности**

— Курение повышает частоту отслойки плаценты, неправильного расположения плаценты и маточных кровотечений во время беременности.

— Воздействие токсинов табачного дыма повышает **риск невынашивания беременности**.

— Никотин вызывает нарушение кровотока в матке и плаценте – ребенок в утробе получает меньше кислорода и питательных веществ.

— Оксид углерода, который содержится в табачном дыме, связывает гемоглобин. Это уменьшает количество кислорода, который это вещество переносит – в том числе и в организм малыша. Это приводит к **хронической гипоксии плода**.

— Никотин вызывает спазм артерий матки и плаценты и вызывает **кислородное голодание ребенка**.

— Недостаток кислорода в период внутриутробного развития приводит к тому, что у женщины в два раза повышается риск родить ребенка с дефицитом веса (менее 2500 г). Кроме того, риск смерти новорожденного повышается на 20–35 процентов, а также увеличивается вероятность снижения интеллекта у малыша. Дети курящих матерей позже начинают говорить, хуже читают и считают.

— У курящих мам чаще рождаются дети с полидактилией – **лишними пальцами на руках и ногах**. На основе анализа почти семи млн родов исследователи установили, что от одной до десяти сигарет в день во время беременности повышает этот риск на 29 процентов, 11–20 сигарет – на 38 процентов, а более 21 сигареты – на 78 процентов.

— Курение нарушает функции щитовидной железы у будущей мамы и ее ребенка.

— Если женщина ожидает мальчика, то курение во время беременности может [лишить ее внуков](#). Количество сперматозоидов, которые вырабатывает организм сыновей курильщиц снижено на 40 процентов.

### **После родов**

— Никотин замедляет выработку гормона пролактина, стимулирующего выделение [грудного молока](#).

— Под действием табачного дыма в молоке уменьшается количество гормонов, витаминов и антител.

— **Концентрация никотина в молоке** почти в три раза выше, чем в крови матери.

— Для ребенка один [час в накуренной комнате](#) равен выкуриванию **десяти сигарет**. Ребенок вдыхает больше табачного дыма, чем взрослый, поскольку совершает в два раза больше дыхательных движений в минуту.

— Табачный дым надо разбавить чистым воздухом в 384000 раз, чтобы он стал безопасным для дыхания ребенка.

— Курение родителей повышает у детей **риск внезапной смерти**, развития бронхиальной астмы, аллергических и онкологических заболеваний.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Оргметодотдел

ГБУЗ СО «Ачитская ЦРБ»

(статья подготовлена с использованием материалов сайта

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru))