

ПАМЯТКА ДЛЯ КУРЯЩЕЙ МАМЫ

Мы составили памятку для курящей женщины, которая планирует беременность, ожидает малыша или уже кормит грудью.



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.

Вредные привычки

Как влияет на беременность алкоголь и никотин. 15 фактов о том, почему отказаться от вредных привычек нужно заблаговременно до зачатия.

Мама, мне нечем дышать



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.



4 000
химических
соединений



<60
обладают канцерогенным
действием

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.

У курящих мам повышается риск

20–25 %
риск смерти
новорожденного

в 2 раза
рождение ребенка
с дефицитом веса
(>2 500 г)

Вероятность развития полидактилии

29 %
1–10
сигарет
в день

38 %
11–20
сигарет
в день

78 %
<21
сигареты
в день



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.



384 000 раз

необходимо разбавить табачный дым чистым воздухом, чтобы он стал безопасен для ребенка

Как влияет на детское здоровье курение отца и матери?

- ✓ Курение родителей повышает риск того, что ребёнок заболит астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, будет чаще болеть респираторными заболеваниями, кариесом.
- ✓ Курение родителей повышает риск того, что ребёнок начнёт курить в очень юном возрасте.



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.

В ГБУ РО «Поликлиника завода «Красное знамя» работает кабинет отказа от курения, запись возможна через регистратуру, портал «мое здоровье 62 рф».

Источник: www.takzdorovo.ru