**Вред курения для беременных**

Поздравляем вас с беременностью!

Все будущие родители хотят, чтобы их ребенок был умственно и физически здоровым. То время, пока ребенок находится во чреве матери, можно использовать для того, чтобы пересмотреть свои повседневные привычки и подумать о здоровом образе жизни, исходя из интересов будущего ребенка.

Кроме того, здоровый образ жизни способствует хорошему самочувствию женщины во время беременности. Многие будущие родители задумываются о влиянии **курения на беременность** и о тех преимуществах, которые появляются, если бросить курить. При этом часто возникают разного рода вопросы и сомнения.

**Зачем бросать курить?**

Польза для ребенка!

До родов: Плод в утробе матери получит больше кислорода. Бoльшая вероятность того, что у новорожденного ребенка будет нормальный вес и он будет здоровее. Меньшая вероятность преждевременных родов. Во время родов: Ребенок лучше подготовлен к рождению. Кровь легче поступает к плоду, и ребенок получает больше кислорода. После рождения: Больше вероятность того, что ребенка и мать выпишут из родильного отделения одновременно. Легкие у ребенка будут нормально развиты.

Ребенок будет реже простужаться, кашлять и болеть воспалением среднего уха. Ребенок меньше подвержен аллергии, астме или другим заболеваниям дыхательных органов. Уменьшается риск синдрома внезапной смерти новорожденного. Ребенок будет вообще здоровее и спокойнее, так что у родителей будет больше возможности отдохнуть и выспаться. Польза для будущей матери, будущих родителей. Бoльшая вероятность нормального течения беременности. Чувство удовлетворения и хорошее расположение духа родителей от сознания того, что они делают ради собственного здоровья и здоровья своего ребенка. Бoльшая вероятность успешного грудного вскармливания.

Бoльшая вероятность долгой и здоровой жизни. Проблемы с дыханием (кашель, одышка и хрип) уменьшаются и исчезают. Дышать станет легче, а выносливость повысится. Улучшатся чувство вкуса и обоняние. Хороший пример для ребенка. Что, по мнению будущих, матерей, изменилось в лучшую сторону, когда они бросили курить? Многие говорят о том, какое облегчение они испытали, перестав курить. Они хотят укрепить свое здоровье ради ребенка и быть ему хорошим примером. Им хочется избавиться от неприятного запаха табака, сэкономить деньги, и они смотрят оптимистически в будущее. Они испытывают более положительные эмоции и меньше беспокойств.

Отказ от курения оказывает хорошее влияние на общее самочувствие во время беременности и на формирование привязанности к не рожденному ребенку. Чувство вины? Чувство вины из-за курения во время беременности часто приводит к тому, что будущая мать курит тайком. От этого возникает беспокойство и чувство одиночества, от которых можно избавиться, только бросив курить.

Имейте в виду, что … Тошнота и рвота в начале беременности часто уменьшает желание курить, и хорошо попытаться воспользоваться этим и полностью бросить курить. Даже если женщина курила в первые месяцы беременности, отказ от курения в более поздний срок все равно принесет большую пользу. Каждая невыкуренная сигарета улучшает условия развития, и самочувствие плода в утробе матери.

Немедленный отказ от курения – это вклад в здоровье. Сомнения и опасения. Что если я не смогу бросить курить? Не будет ли плохо отражаться на ребенке, если я буду испытывать стресс из-за того, что мне нельзя курить? Мне говорили, что у ребенка может развиться абстинентный синдром (ломка).

Совершенно естественно задумываться над подобными вопросами, но они не должны вызывать ненужных волнений. Мать имеет возможность бросить курить, и ребенок чувствует себя всегда лучше, как только мать перестает курить. Приток крови к ребенку через плаценту увеличивается, в результате чего он получает больше кислорода и питательных веществ. Курение вреднее для ребенка, чем абстинентный синдром или стресс.

Моя подруга курила пачку в день и родила здорового ребенка. Опасность от курения во время беременности хорошо известна. Будущая мать всегда должна сравнивать риск, который она берет на себя, продолжая курить во время беременности, с той пользой, которую она выигрывает, бросив курить. Если она хочет обеспечить своему ребенку наилучшие условия, она не должна курить.

Не прибавлю ли я сильно в весе, если я брошу курить?

Исландские исследования показывают, что чрезмерный вес и ожирение представляют равную проблему как у некурящих, так и у курящих женщин. Для того, чтобы поддерживать умеренную прибавку в весе после отказа от курения, важно регулярно двигаться и питаться разнообразной и здоровой пищей с большим количеством разных овощей и фруктов. Если возникает беспокойство по поводу прибавки в весе, можно получить совет у диетолога в центре охраны материнства. Я часто пробовала бросить курить, но мне это не удалось Многим приходится неоднократно пытаться, чтобы достичь результата.

Если вы пробовали бросить курить, хотя и безрезультатно, это значит, что у вас есть уже какой-то опыт, который может вам помочь. Что было хорошего в отказе от курения? Что оказалось трудным? Что вы можете изменить, для того чтобы бросить курить?

Сосредоточьте свои мысли на том, что было положительного в отказе от курения, а не на отрицательных последствий. Подумайте о том, какое хорошее влияние это окажет на вас и на вашего ребенка. Не задумывайтесь обращаться за помощью. Поддержка и помощь со стороны супруга и семьи. Постараться бросить курить во время беременности – это совместная задача будущих родителей. Оба родителя должны проявить ответственность перед новой жизнью и перестать курить для того, чтобы способствовать здоровью будущего ребенка.

Поддержка со стороны родителей, друзей, знакомых и коллег по работе может помочь в это время. Опыт показывает, что беременным женщинам легче удается бросить курить, если они получают поддержку в своей попытке. Применение никотин-замещающих препаратов во время беременности. Беременные женщины могут применять никотин-замещающие препараты, если им трудно бросить курить без этого, но важно предварительно посоветоваться с акушеркой или врачом. Подготовка к кормление грудью. Грудное вскармливание представляет меньше проблем у некурящей матери. Курение угнетает производство пролактина, гормона, отвечающего за выработку грудного молока. Курящие матери производят поэтому меньше молока, чем некурящие, и раньше перестают кормить ребенка грудью.

[](http://protivkureniya.ru/wp-content/uploads/images/kur20.jpg)**Пассивное курение.**

Ребенок, подвергается влиянию табачного дыма не только когда мать курит сама, но и когда она вдыхает табачный дым, исходящий от других курильщиков. Важно, чтобы будущая мать не находилась в прокуренном помещении и чтобы окружающие принимали во внимание ее положение и не курили в ее присутствии.

Шаг за шагом на пути к цели … Здоровая мать, здоровый ребенок. Предлагаем план, которому нужно следовать за шагом для того чтобы бросить курить.

Первый шаг — Записывайте: – Когда вы курите. – По какому поводу вы курите. – Чем вы можете заменить курение. – Составьте план.

Второй шаг: – Запишите, почему вы хотите бросить курить, по крайней мере, одну причину из-за себя и одну из-за ребенка. – Посчитайте, сколько вы сэкономите, бросив курить и подумайте, на что вы сможете потратить эти деньги.

Третий шаг: – Поставьте себе цель и запишите, как вы собираетесь ее достичь. – Напомнить себе, почему вы собираетесь бросить курить. – Регулярно напоминайте себе о цели, заглядывая в записи.

Четвертый шаг: – Определите день, когда вы хотите бросить курить, выберите самый подходящий и не отступайте от выбранной даты. – Попросите курящих принимать во внимание ваше положение и не курить в вашем присутствии.

Пятый шаг: – Хорошо подготовьтесь к этому шагу. – Сделайте что-нибудь приятное для себя и для будущего ребенка (отдых, бассейн, прогулка, пирожное, кинофильм, купите что-нибудь красивое…) – Постарайтесь отдать себе отчет в том, какие обстоятельства и мысли могут помешать намерению бросить курить. Если какие-то из них налицо, постарайтесь устранить их. – Не сдавайтесь, даже если вы поддались искушению и выкурили одну сигарету.

Шестой шаг: – Бросила курить. – Поздравляем с отказом от курения. – Напомните себе, почему вы хотели бросить курить. – Как, по вашему мнению, чувствует себя сейчас ваш нерожденный ребенок ? – Побалуйте себя и создайте вокруг себя спокойную и уютную атмосферу. – Если вы испытываете стресс и дискомфорт, это означает, что организм приспосабливается к отказу от никотина. – Держите под рукой фрукты или воду, когда вас охватывает желание закурить. – Двигайтесь ежедневно. – Займитесь полезными делами. Все ли готово для ребенка? – Вы пообещали себе и своему ребенку светлое будущее, для этого все и делается.

В сигаретах содержатся более 4000 веществ, при этом многие из них канцерогенные. Те, которые упомянуты ниже, могут легко попасть к ребенку через плаценту. Угарный газ: Ядовитый газ, образующийся при горении сигареты. Он тормозит поступление кислорода к плоду в утробе матери и может вызвать замедление его роста. Никотин: Сильное и быстродействующее вещество, вызывающее зависимость. Одно из самых распространенных наркотических веществ. Он сужает сосуды в плаценте и уменьшает тем самым приток кислорода к плоду. Ацетон: Обычно применяется в качестве растворителя, например, для снятия лака с ногтей. Формальдегид: Раздражает кожу, дыхательные пути и слизистую оболочку.

Используется патологоанатомами. Бензол: Употребляется в качестве растворителя и в при изготовлении химикатов. Канцероген, опасен при вдыхании, попадании на кожу и внутрь организма. Бензопирен: Канцероген, может вызвать врожденные пороки, снизить фертильность и причинить вред ребенку в утробе матери.

Наслаждайтесь беременностью. Ешьте разнообразную и здоровую пищу. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями по своему вкусу. Найдите для себя лучший способ расслабиться в течение дня (чтение, музыка, медитация, физкультура, прогулки или купание).

Сделайте что-нибудь особенное для себя и для ребенка, доставьте себе удовольствие. Напоминайте себе о том, как вы хорошо себя чувствуете и что ваш ребенок надежно защищен **во время беременности** от влияния табака ,алкоголя или других наркотических веществ.