

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.