

## Курение и беременность несовместимы!

### Курит мама – курит ребенок

Плацента не может служить барьером, предотвращающим попадание ядовитых веществ, содержащихся в сигаретном дыме, из крови матери к ребенку. Курение лишает детей кислорода. Активное и пассивное курение ограничивают приток крови к матке, а сигаретный дым уменьшает количество кислорода, доступного для ребенка.

### Курение повреждает мозг плода

У детей, чьи матери курили во время беременности, отмечались: меньшая окружность головы, отставание в умственном развитии в возрасте одного года, меньший коэффициент интеллекта, проблемы с поведением и худшая успеваемость в школе по сравнению с детьми, чьи матери не курили.

### У курящих матерей возникают проблемы с кормлением грудью

Значение кормления грудью трудно преувеличить. Вероятно, поэтому многие медицинские работники не являются сторонниками искусственного вскармливания младенца даже в том случае, когда мать курит. Однако это не означает, что курение во время кормления грудью безвредно для ребенка. Через молоко курящей женщины в детский организм могут попадать многие ядовитые вещества из табачного дыма и их метаболиты. Молоко может иметь более низкую питательную ценность. У курящей женщины уменьшается скорость образования молока, а также происходит торможение рефлекса его притока. Снижается и синтез гормона пролактина в крови, что может значительно сократить период лактации.



## Как бросить курить

Курение – это зависимость. Курящий человек привык ощущать сильное физиологическое воздействие курения. Никотин влияет на все системы организма, и потребуются время, чтобы хорошо себя чувствовать без никотина. **Надо набраться терпения!**

### 1. Попробуйте резко бросить курить

Самый подходящий момент погасить последнюю сигарету – это минута, когда вы узнали о положительном результате теста на беременность.

### 2. Попробуйте метод постановки целей

Поставьте перед собой цель постепенно избавиться от курения, скажем, на десятый день. Придумайте себе вознаграждение. Подсчитайте, сколько денег вы сэкономите за год, если бросите курить, и потратьте эту сумму, купив что-нибудь особенное для себя или своего ребенка.

### 3. Попробуйте заменители, менее вредные для здоровья

Если вам нужно чем-то занять свои руки, попробуйте писать, рисовать, решать кроссворды. Если вам необходимо что-то ощущать во рту, можно погрызть морковку, палочку корицы или соломинку. Попробуйте сосать лед, замороженный фруктовый сок или леденцы. Погрызьте семечки. Пожуйте жевательную резинку. Если вы курили, чтобы расслабиться, обратитесь к таким средствам, как спокойная музыка или чтение. Иногда можно потратиться на массаж. Прогуляйтесь. Сходите в бассейн.

### 4. Переключитесь на более полезные для здоровья ассоциации

Если курение у вас ассоциируется с определенным человеком, местом или удовольствием, поищите варианты, более полезные для здоровья. Если вы любите выкуривать сигарету за утренней чашкой кофе, переключитесь на сок или настой из трав.

### 5. Сформируйте неприятные ассоциации

Никотиновая зависимость усиливается, когда она ассоциируется с приятными мыслями или событиями. Постарайтесь связать удовольствие от курения или сам процесс курения с неприятной картиной. Например, когда вы испытываете желание закурить, представляйте себе, что ребенок у вас в животе начинает задыхаться.

### 6. Попробуйте тактику запугивания

Напишите собственные предупреждающие таблички, например: «Каждая затяжка может стоить моему ребенку еще одной нервной клетки» или «Курение может навредить моему ребенку или убить его», — и развесьте их в местах, где вы курите чаще всего. Оберните полоску бумаги с такой надписью вокруг пачки сигарет.

### 7. Найдите себе компанию, которая поможет вам бросить курить

Заручитесь помощью подруги или супруга. Почувствовав желание закурить, позвоните этого человека, чтобы вместе с ним заняться чем-нибудь интересным для вас обоих.

### 8. Доверяйте себе

Вместо того, чтобы отчаиваться при случайном срыве, хвалите себя за каждую затяжку, от которой вы отказались. Примите твердое решение с каждым днем курить все меньше и меньше.

### 9. Будьте тверды в своем решении

Матери, продолжавшие курить в период беременности, обычно не отказываются от этой привычки и после рождения ребенка, еще больше увеличивая риск для здоровья малыша. Респираторные и ЛОР-заболевания, синдром внезапной смерти чаще встречаются у младенцев, чьи матери курят.





Если после двух недель самостоятельной борьбы с курением у вас ничего не получилось, обратитесь к специалистам следующих медицинских учреждений

**в Архангельске:**

Архангельский центр медицинской профилактики, тел. 21-30-36  
Архангельский психоневрологический диспансер, тел. 24-29-51, 27-52-71 (регистратура)  
Архангельский клинический противотуберкулезный диспансер, тел. 8-909-556-0319  
Архангельская городская клиническая поликлиника № 1, тел. 20-51-12  
Архангельская городская клиническая поликлиника № 2, тел. 68-03-81

**в Северодвинске:**

Северодвинская городская больница №2 скорой медицинской помощи, тел. 8 (8184) 53-27-41  
Северодвинская городская больница №1, тел. 8 (8184) 56-64-38

**в Новодвинске:**

Новодвинская центральная городская больница, тел. 8 (81852) 4-50-80

Всероссийская бесплатная телефонная линия помощи по отказу от курения: **8-800-200-0-200**

Лифлет подготовлен по заказу РБОО «Архангельский Центр социальных технологий «Гарант» и ГБУЗ Архангельской области «Архангельский центр медицинской профилактики»



# Беременность без табака

Чем раньше мама бросит курить, тем здоровее будет малыш.

Лучше всего отказаться от курения при подготовке к беременности.

Важно, чтобы будущая мама не курила и не подвергалась воздействию табачного дыма.



Стратегия муниципального образования «Город Архангельск» по созданию благоприятной среды жизнедеятельности без окружающего табачного дыма на 2015 – 2020 годы

## Курение и зарождающийся организм!

- Никотин (через плаценту) поступает в сердце и мозг ещё не родившегося ребёнка
- У курящих матерей чаще бывают мертворождения, преждевременные роды
- Новорожденные имеют вес меньше нормы на 100 – 300 грамм, меньше размер головы, роста на 2,5 см;
- Наблюдаются различные пороки развития и уродства.
- Самое частое осложнение - выкидыши и преждевременные роды у курящих;
- Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящая!
- Чаще других у курильщиц возникает бесплодие и рак матки;

## Дети курильщиков

- Описаны случаи «беспричинной» смерти грудных детей, находящихся в задымленном помещении;
- Дети курящих женщин до 11 лет отстают в физическом и умственном развитии;
- У курящих матерей почти всегда дети пробуют курить. Мать заранее запрограммировала своего ребенка на курение;
- В семье, где курили родители, начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек;
- Люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, но сами курить не начали, все равно имеют повышенный шанс (до 60%) заболеть раком;

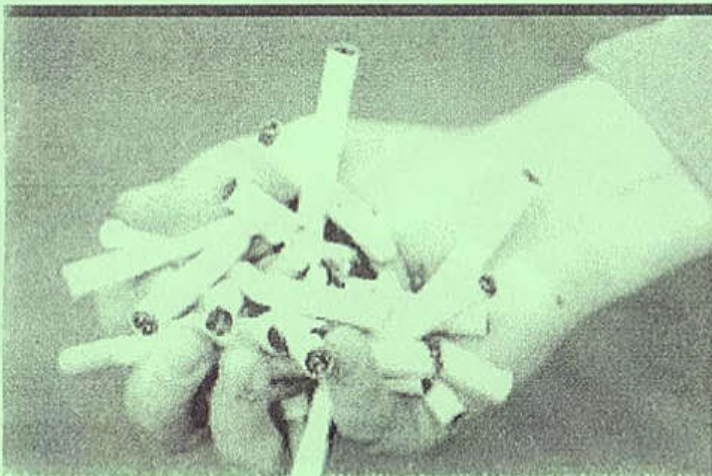
## Советы курящим женщинам

- Нужно бросить курить к моменту зачатия, так будет легче перенести беременность!
- Если же Вы курите и обнаружили свою беременность, то должны предпринять все усилия чтобы бросить курить!
- У Вас есть шанс родить здорового ребёнка как у любой некурящей будущей мамы.
- С 14-16 недель младенец набирает вес, и если Вы будете курить, то вес и развитие плода будет замедляться.



## Как бросить курить!

- Назначьте день отказа от сигарет!
- Избавьтесь от ВСЕХ сигарет, зажигалок и пепельниц: дома, в автомобиле и на работе!
- Мысленно переберите все прежние попытки бросить курить: вспомните, что помогало Вам, а что - мешало.
- Однажды бросив курить - больше не курите! Больше ни одной затяжки!!!
- Расскажите своим родным, близким, друзьям и коллегам, что вы решили бросить курить, попросите их о поддержке.
- Постарайтесь отвлечь себя от позывов покурить - поговорите с кем -нибудь, выйдите погулять, займитесь чем -нибудь приятным.
- Избегайте алкогольных напитков.
- Если вы привыкли пить кофе, замените его чаем.
- Расслабляйтесь! Чтобы уменьшить стресс, примите горячую ванну, займитесь гимнастикой, почитайте книжку. Планируйте какие -нибудь приятные занятия каждый день.
- Посчитайте сколько денег удалось сэкономить, отказавшись от сигарет, купите себе подарок на эти деньги!



«Единственная красота,  
которую я знаю-это здоровье».  
*Генрих Гейне*



Городской центр медицинской профилактики  
Родильный дом им.К.Н.Самойловой.  
Управление культуры и молодёжной  
политики мэрии г. Архангельска.

# МАМА, НЕ КУРИ!



**Горящая сигарета – химическая фабрика, производящая 4000 ядовитых соединений, в их числе более 40 канцерогенов - веществ, вызывающих рак.**