



Как влияет на беременность алкоголь и никотин? 15 фактов. 1. **При беременности нет «безопасной» дозы алкоголя.**

Особенно вреден алкоголь на ранних сроках беременности – в первые три месяца внутриутробного развития малыша – когда происходит формирование будущих органов и тканей эмбриона.

Многие женщины узнают о беременности только через месяц или два после зачатия. Если в этот период употреблялся алкоголь, надо обязательно сообщить об этом врачу, который ведет беременность. Этот факт он учтет при исследованиях состояния плода.

Но не нужно волноваться заранее: редкое или вообще однократное употребление алкоголя почти никогда не оказывает необратимое влияние на эмбрион.

И, конечно, надо отказаться от любого спиртного, когда факт беременности уже подтвердился.

2. **Алкоголь считается одним из самых опасных для человеческого эмбриона ядов.**

Организм малыша не в состоянии справиться не только с самим спиртом, но и с продуктом его разложения — ацетальдегидом, который тоже отравляет еще незрелые органы плода.

3. Токсические вещества, выделяемые при переработке алкоголя, могут влиять **на генетическую информацию клеток малыша**, нарушая ее правильное копирование и нормальное развитие органов.

4. **Особенно опасен спирт для клеток нервной системы плода.** Если он воздействует на малыша в утробе регулярно, структуры его мозга нарушаются, он сам отстает в развитии и может впоследствии страдать умственной неполноценностью. Это называется фетальный алкогольный синдром.

5. **Регулярный прием алкоголя** приводит к дефициту в организме матери необходимых для поддержания беременности гормонов, например, тестостерона, а также и фолиевой кислоты — это приводит к нарушениям развития беременности и может спровоцировать прерывание ее на ранних сроках.

6. Спирт из любых алкогольных напитков, принятых во время беременности, **свободно проникает и в кровь малыша**

. Барьеры, способные защитить ребенка даже от действия антибиотиков, спирт остановить не могут.

7. **Алкоголь нарушает функции плаценты.** Спирт сужает ее сосуды, возникают микро-кровоизлияния, образуются тромбы и наступает преждевременное старение плаценты. Поврежденная плацента перестает снабжать эмбрион питательными веществами и кислородом, и он может погибнуть или родиться с серьезным отставанием в развитии.

8. Врачи рекомендуют беременной женщине как можно быстрее отказаться от сигарет. По их мнению, неприятные ощущения от синдрома отмены **не идут ни в какое сравнение** с вредом от воздействия табачного дыма на будущего ребенка.

9. Курение приводит к **нарушению обмена веществ** и недостатку витаминов в организме женщины. Особенно сильно понижаются уровни витамина С и фолиевой кислоты, необходимой для правильного развития нервной системы эмбриона.

10. Никотин из сигаретного дыма, как и алкоголь, сужает сосуды в плаценте и **ухудшает кровоснабжение плода.**

11. В крови курящей женщины накапливается угарный газ, нарушающий механизм переноса кислорода кровью — еще одна причина **кислородного голодания** малыша в утробе, которое грозит задержкой физического и психического развития ребенка. Дети, чьи мамы курили всю беременность, чаще проходят лечение от практически всех

психических заболеваний – особенно синдрома дефицита внимания и гиперактивности, депрессии и наркомании.

12. У беременных курильщиц чаще других наблюдается **неправильное расположение плаценты** — она располагается слишком близко к шейке матки или перекрывает ее. В такой ситуации естественные роды невозможны, и женщины вынуждены делать кесарево сечение.

13. Токсические вещества из табачного дыма могут влиять на **правильность деления клеток** эмбриона и приводить к врожденным дефектам у малыша: «заячьей губе», порокам сердца, деформации костей. Эти аномалии могут привести к прерыванию беременности, которое случается у курящих женщин в два раза чаще, чем у тех, кому удалось бросить.

14. Из-за недостатка кислорода и **вызывающего спазмы действия никотина** повышается риск преждевременных родов: курение вызвало от 5 до 8 процентов преждевременных родов и от 13 до 19 процентов случаев низкого веса у детей, появившихся на свет в срок. Риск отслойки плаценты у курящих на четверть выше, чем у некурящих.

15. Дети, рождающиеся у курящих матерей, чаще страдают от **аллергии и заболеваний органов дыхания**. Среди таких младенцев чаще отмечают случаи внезапной младенческой смерти – спонтанной остановки дыхания у детей до года.

Еще до зачатия малыша вам нужно постараться отказаться от вредных привычек — тогда шансы на рождение здорового ребенка станут намного выше. А если беременность случайная, но желанная, бросайте пить и курить как можно раньше, чтобы минимизировать вред, который оказывают ядовитые вещества на развивающегося малыша.

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.

Сайт "Здоровая Россия"