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, вызывающе 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 **груд ного 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 этом 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 определят 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.