



Курить – здоровью вредить.

У курящих женщин беременность протекает более тяжело, чем у тех, кто никогда не курил или бросил еще до зачатия. Они чаще страдают от раннего токсикоза, гестоза, варикозного расширения вен, запоров и головокружения.

Вне зависимости от количества и качества выкуриваемых сигарет при курении ускоряется разрушение витамина С, и возникает его дефицит. Последствия этого дефицита могут быть достаточно серьезными: нарушение обмена веществ, снижение иммунитета, ухудшения усвоения белков, депрессия и сонливость.

Кроме того, **никотиновое отравление** будущей мамы в момент зачатия в 8-10 раз увеличивает риск выкидыша.

Самая главная угроза – это влияние никотина на еще не рожденного малыша.

Свою жизнь ВАШ ребенок начнет в условиях никотинового отравления (интоксикации).

Находясь в утробе курящей матери, малыш выступает в роли пассивного курильщика.

Мы знаем, что у взрослых курильщиков через несколько часов вынужденного отказа от сигарет возникает безудержное желание сделать хотя бы одну затяжку, специалисты называют - **"никотиновым голодом"**.

У новорожденных детишек тоже бывает "никотиновый голод".

Проявляется он по-разному (в зависимости от того, как долго и в каком количестве мама курила в период беременности) .

Чаще всего детишки просто постоянно плачут и не могут заснуть, а иногда акушерам приходится наблюдать такую картину: малыш родился, сделал первый вздох, закричал и через несколько секунд начал синеть и задыхаться .

Это симптомы сильного никотинового голода.

"Никотиновые" дети значительно **отстают в развитии** как во внутриутробном , так и после рождении .

В период беременности ребенок страдает от недостатка кислорода (гипоксия плода).

Такие детишки часто **рождаются раньше положенного срока**, с нарушениями работы дыхательных органов и малой массой тела.

Еще долгое время после родов ребенок продолжает страдать от последствий

"отравленной" беременности. Никотин поражает клетки головного мозга плода, что в

дальнейшем может привести к плохому сну, беспричинным капризам, слабости нервной системы у ребенка.

У курящих беременных могут развиваться следующие последствия:

- самопроизвольный аборт;
- предлежание плаценты;
- преждевременное излитие околоплодных вод;
- преждевременная отслойка плаценты;
- внутриутробная задержка развития(ВУЗР);
- синдром внезапной детской смерти(у новорожденного).

Чем больше курит беременная, тем выше риск плода.

Курение матери во время беременности в несколько раз повышает риск развития сахарного диабета второго типа у ее детей.

Лучше вообще никогда не начинать курить.

Но если вы уже приобрели эту вредную привычку, желательно приблизительно за год до предполагаемого зачатия отказаться от сигарет. Именно столько времени необходимо для полного выведения никотина из женского организма.

Никотин несколько уменьшает плодovitость, как мужчины, так и женщины.

При стаже курения около пяти лет – **способность к зачатию у женщин уменьшается** на 14%, а у мужчин на 11%.

Многие женщины, бросив курить, все равно продолжают переживать, что первые недель беременности травмили своего ребеночка табаком.

Не паникуйте, в ваших силах максимально снизить влияние курения на течение беременности. Обязательно скажите своему врачу ,что вы недавно бросили курить.

Он вам порекомендует витамины с повышенным содержанием витамина С и железа.

Откажитесь от продуктов и напитков содержащих кофеин (шоколад, кофе, черный чай, кола, и т.д.).

Старайтесь есть больше свежих овощей, фруктов и пить натуральные соки.

Если нет отеков, пейте больше жидкости (молоко ,кефир, зеленый чай, негазированная минеральная вода), чтобы вывести из организма продукты распада никотина.

Не менее 3-4 часов гуляйте на свежем воздухе, избегайте прокуренных помещений и не разрешайте окружающим дымить в вашем присутствии.

Соблюдение этих простых правил поможет вашему организму справиться с пережитой интоксикацией и родить здорового ребенка .

И пап это тоже касается.

Никотиновое отравление организма сказывается на качестве и количестве спермы.

Так, что отказаться от этой вредной привычки нужно обоим родителям .

Из мужского организма никотин выводится значительно быстрее, чем из женского – приблизительно за три месяца.

Так что, если курильщикам является только будущий папа, то планировать беременность можно уже через несколько месяцев после его последней сигареты. Данные медицинских исследований: учеными установлено, что в семьях, где курят один или оба родителя, дети в два раза болеют воспалением легких, бронхитом и астмой - табак сужает кровеносные сосуды и нарушает насыщение крови кислородом. Также в 6 раз чаще страдают желудочно-кишечными заболеваниями; у девочек, которые с рождения являлись пассивными курильщиками, чаще наблюдается бесплодие (отсутствие овуляции).

Сайт МЛПУ ЗОТ «Центр медицинской профилактики».