Памятка

о вреде курения на беременную женщину и ее малыша:

Никотиновая зависимость беременных женщин в России сегодня является серьезной проблемой. Для курения нет безопасной дозы или способов. Даже несколько затяжек ухудшают здоровье мамы и малыша.

Многие беременные женщины **ошибочно полагают**, что если у них не получилось отказаться от курения до беременности, то отказ от курения во время беременности может привести к стрессу и оказаться опаснее, чем само курение. Тогда как на самом деле стресс он принесет гораздо меньший, чем сам процесс курения. Поэтому, если не удалось бросить курить до беременности, то не обходимо отказаться от этой вредной привычки нужно как можно скорее потому что:

- курение становится причиной целого ряда заболеваний: курение 60% рака лёгких и 40% болезней сосудов, таких как ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда (лидер по смертности в РФ), инсульт и т.д.;

- курение на ранних сроках может [спровоцировать выкидыш](http://deti.mail.ru/pregnancy/priznaki_vykidysha_na_rannem_sroke/), а на поздних – преждевременные роды;

- в среднем смертность среди младенцев курящих женщин на 30% выше, чем некурящих (особенно касается близнецов). Имеются случаи рождения у курящих женщин детей с пороком сердца, косоглазием и даже паховой грыжей;

- курение влияет на состояние плаценты: ее структура меняется, уменьшается объем и форма, а кровоток в сосудах нарушается;

- после родов организм ребенка страдает от действия веществ, содержащихся в табаке, поскольку малыш либо получает их через грудное молоко, либо вдыхает вместе с воздухом;

- стресс при отказе от курения продолжается несколько недель и не приносит такого вреда, как само курение;

- не стоит полагаться на отзывы знакомых, курящих во время беременности, которые говорят о том, что у их ребенка все нормально, т.к. те, для кого эта привычка обернулась серьезными проблемами, об этом не расскажут;

- курение во время беременности плохо сказывается на развитии ребенка, повышает риск всевозможных заболеваний и даже [угрожает жизни](http://deti.mail.ru/news/kurenie_materi_uvelichivaet_risk_meningita_u_re/);

- даже если будущие мамы не курят, то им стоит по возможности избегать мест, где курят другие;

- для женщин планирующих беременность, беременных женщин желающих избавиться от курения, в г. Братске имеются центры, в которых разработаны программы медико-психологической помощи людям, страдающим никотиновой зависимостью