

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ: ОСТАВЬТЕ РЕБЁНКУ ШАНС

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

Слово «мама» всегда прочно ассоциируется с заботой, любовью и прочими самыми лучшими вещами на нашей земле. Однако курящие женщины вольно или невольно калечат и даже убивают своих детей — рождённых и нерождённых. Удивлены? А между тем, это правда.

Курящие матери «подаривают» своим дочерям и сыновьям раком лёгких и прочими «подарками», связанными с пассивным курением. А беременная женщина вредит своему ещё не родившемуся ребёнку, которому даже не приходится выбирать — фактически он «курит» вместе со своей мамой.

Большинство из 4800 компонентов табачного дыма сразу напрямую попадает в развивающийся внутри женщины новый человеческий организм. Даже плацента не задерживает никотин, радиоактивные элементы или угарный газ. Так как через плод проходит вся материнская кровь, концентрация вредных веществ в тканях будущего ребёнка оказывается даже выше, чем в крови матери.



Беременная женщина вредит своему ещё не родившемуся ребёнку, которому даже не приходится выбирать — фактически он «курит» вместе со своей мамой

Есть и другие причины, о которых женщине всегда следует помнить, если ей, конечно, небезразлично здоровье и жизнь своих детей — как уже появившихся на свет, так и будущих.



В некоторых странах уже отказывают в бесплатном ЭКО курящим женщинам, а на платной основе такая операция доступна далеко не всем

1. Прежде всего, у самих курильщиц снижаются репродуктивные способности, т.е. собственно зачатие становится достаточно проблематичным.

У женщин затрудняется движение яйцеклетки по маточным трубам, плюс угнетается действие гормонов, продуцируемых во время беременности. У мужчин сперматозоиды становятся менее подвижными, изменяется их форма, что зачастую делает невозможным проникновение в яйцеклетку. Это, впрочем, не означает, что курение можно рассматривать как метод контрацепции.

Получается своеобразный замкнутый круг: зачать не получается, потому что родители курят, от чего они начинают нервничать и курить ещё больше. Иногда такие пары пытаются прибегать к искусственному оплодотворению. Но

шансы на приживание эмбриона и так не очень высоки, а у курящих женщин они ещё ниже. В некоторых странах уже отказывают в бесплатном ЭКО курящим женщинам, а на платной основе такая операция доступна далеко не всем.

Именно поэтому курящим парам, которые планируют беременность, в первую очередь советуют отказаться от этой привычки, причём вместе — и отец, и матери. Лучше, если после отказа и до зачатия пройдёт хотя бы один месяц. Ещё лучше — если полгода. Тогда организм сумеет восстановить значительную часть разрушений, причинённых ему компонентами табачного дыма.

2. Возникают трудности с рождением мальчика.

Давно известно, что Y-хромосома, наличие которой и определяет мужской пол будущего ребёнка, гораздо более чувствительна ко всякого рода негативным воздействиям, да и сами эмбрионы мужского пола более требовательны к условиям выживания. Международной группе ученых, проанализировавших данные о беременности более чем 9 тысяч женщин, удалось установить, что у курящих родителей мальчики рождаются почти в два раза реже, чем девочки. Причём основной механизм такого перекаса — внутриутробная гибель плода с Y-хромосомой.



При курении происходит кислородное «обкрадывание» органов и систем будущего ребёнка

При этом не обязательно, чтобы курила сама будущая мать. Даже если она регулярно вдыхает дым от курящего супруга, вероятность рождения сына снижается на треть. Иными словами, вероятность гибели уже зачатого мальчика вырастает на эту же цифру.

3. Ребёнок, родившийся у курящих родителей, уже заранее обречён на самые разнообразные проблемы в репродуктивной системе.

По сути, при курении происходит кислородное «обкрадывание» органов и систем будущего ребёнка. Одна из самых чувствительных к гипоксии — это как раз половая система.

Больше всего страдают опять мальчики. У них недостаточно развиваются яички, размер которых в среднем меньше, чем у сыновей не куривших матерей. Кроме того, у таких детей чаще встречаются крипторхизм (когда яичко не опускается из брюшной полости в мошонку) и гипоспадия (атипичное расположение отверстия мочеиспускательного канала). И количество сперматозоидов у таких мальчиков на 20% меньше, чем у их сверстников.

4. У курившей во время беременности женщины ребёнок рождается уже никотинзависимым.

Этот факт медикам удалось подтвердить сравнительно недавно, в самом конце XX века. Будущая мать делит каждую сигарету со своим ребёнком: активные вещества, содержащиеся в табачном дыме, свободно проникают через плаценту. И у такого ребёнка гораздо больше шансов стать курильщиком, причем в очень юном возрасте.

Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если её мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности. Среди юношей, матери которых курили во время беременности, приступы неадекватного поведения в 4 раза выше, чем у юношей, чьи матери не курили.

5. Иногда от курения страдает напрямую плацента, что приводит к выкидышу или внутриутробной смерти плода.

И это даже не зависит от количества выкуриваемых сигарет, проблемы обязательно будут, просто разного масштаба. Так, риск отслойки плаценты у умеренно курящих (до половины пачки в день) примерно на 25% выше, чем у некурящих. Для заядлых курильщиц эта цифра будет уже 65%. Очень часто у курящих женщин плацента возникает не там, где ей положено: не на одной из боковых

Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если её мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности



Если плод недополучает питательные вещества и кислород, он начинает отставать в развитии

стенок матки, а над шейкой. Такое состояние называется предлежанием плаценты и считается очень серьезным осложнением беременности, роды в таком случае бывают очень тяжёлыми, с массивной кровопотерей. У женщин, выкуривающих в день пачку сигарет и больше, риск возникновения предлежания плаценты почти на 90% выше, чем у некурящих.

В целом, у курильщиц выкидыши по той или иной причине и на разных сроках беременности случаются в среднем в два раза чаще. Это связано с тем, что плацента и плод находятся в состоянии постоянной нехватки кислорода (гипоксии).

6. Курящие матери чаще рожают недоношенных детей, а у тех, кто родился вовремя, зачастую оказывается ощутимо снижен вес (гипотрофия).

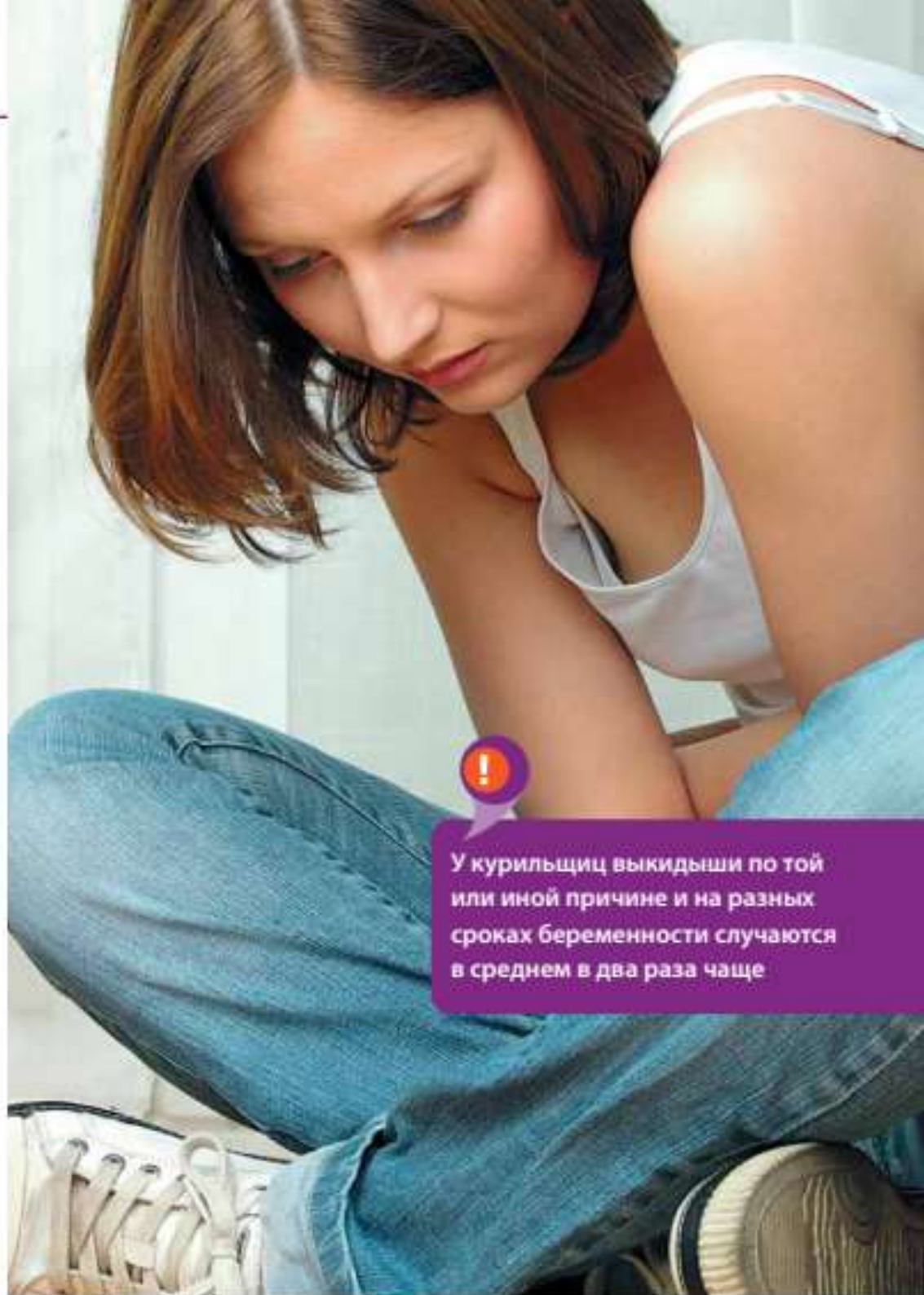
Если плод недополучает питательные вещества и кислород, он начинает отставать в развитии. И если в среднем дети рождаются с массой тела около 3 кг и длиной тела около 50 см, для детей курильщиц эти цифры окажутся на 20–30% ниже.

7. Дети матерей, которые курили во время беременности, часто рождаются с различной патологией и дефектами развития.

В 2003 г. стало известно о наличии связи между курением на ранних сроках беременности и риском рождения ребёнка с дефектами лица. В основном это дефекты нёба, которое формируется на 6–8-й неделе беременности. При благоприятном стечении обстоятельств ребёнок родится только с заячьей губой — несросшейся до конца лицевой частью верхней челюсти. При неблагоприятном — не срастутся и две половинки нёба, в результате чего появится волчья пасть.



У курильщиц выкидыши по той или иной причине и на разных сроках беременности случаются в среднем в два раза чаще





Многочисленными исследованиями подтверждено, что в первые несколько месяцев жизни в большинстве случаев умирают дети курящих матерей

С курением связаны также дефекты конечностей, например конская стопа. Дети с синдромом Дауна при прочих равных условиях также чаще рождаются у курящих женщин.

Возможны недоразвития других органов, например, печени или суставов.

8. Очень часто у детей, чьи матери курили во время беременности, при рождении нарушены функции лёгких. Объясняется это нехваткой сурфактанта — специального вещества, которое не позволяет нашим лёгким «схлопнуться» и держит альвеолы (мельчайшие «пузырьки», структурную единицу лёгких) в развёрнутом состоянии.

9. Дети курящих матерей в два раза больше рискуют стать жертвой синдрома внезапной младенческой смерти, чем дети некурящих.

До сих пор достоверно неизвестны причины развития этого синдрома. Но чётко определены несколько факторов риска. И курение во время беременности — ведущий из них. Многочисленными исследованиями подтверждено, что в первые несколько месяцев жизни в большинстве случаев умирают дети курящих матерей. При этом не так важно — активными или пассивными курильщицами они были.

10. Дети женщин, выкуривающих в день 15–20 сигарет (даже если во время беременности они воздерживались от курения), болеют чаще.

Это связано со всеми вышеперечисленными причинами.

Это важно!

1

Любой из десяти перечисленных выше пунктов — достаточное основание, чтобы бросить курить. Особенно, если Вы беременны.

2

Бросьте курить. Сегодня. Сейчас. Не верьте тем, кто говорит, что отказ от сигарет во время беременности — слишком большой стресс для женщины. Ничего подобного. Гораздо больший стресс испытывает ребёнок, вынужденный получать массу ядовитых веществ из крови самого дорогого и родного для него человека — мамы.

3

Подумайте, хотите ли Вы всего этого Вашему ещё не родившемуся ребёнку? Ведь у него выбора нет. А у Вас — есть. Сделайте его. Дайте ребёнку шанс родиться и вырасти здоровым.

- Пока учёные не обнаружили однозначных доказательств влияния никотина на развитие каких-либо нарушений. Многие врачи придерживаются мнения, что почти все осложнения плода, развивающиеся во время беременности, могут быть связаны с продуктами сгорания сигареты и токсинами.
- Многие врачи считают допустимым применение никотинзаместительной терапии, т.е. никотиновых пластырей или жевательной резинки, у беременных женщин. Если Вы не можете отказаться от курения самостоятельно, посоветуйтесь с врачом: возможно, никотинзаместительная терапия — Ваш шанс родить здорового малыша.



Беременность — идеальное время бросить курить для обоих родителей. Пары с большей вероятностью достигают успеха, если бросают курить вместе.



Информация предоставлена НИИ пульмонологии ФМБА России. Подготовлено специалистами НИИ пульмонологии ФМБА России. Фото: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2009

Курение и будущее Вашего ребёнка: факты

- Курение матери во время беременности предрасполагает детей к ранним экспериментам с курением — даже больше, чем жизнь с курящей матерью.
- Если мать во время беременности выкуривала, по меньшей мере, 10 сигарет в день, вероятность того, что её ребёнок уже попробует курить до 10 лет, возрастала в 5 раз.
- Девочки, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 5 раз чаще злоупотребляют наркотиками в подростковом возрасте.
- У мальчиков, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 4 раза чаще отмечается проблемное поведение уже в возрасте до 13 лет.
- Исследования детей, чьи матери не отказались от курения во время беременности, обнаружили их большую склонность к употреблению наркотиков. У таких детей отмечаются более низкие в сравнении со сверстниками успехи в обучении и повышенная вероятность психических нарушений в старшем возрасте.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*



БЕРЕМЕННОСТЬ И КУРЕНИЕ НЕСОВМЕСТИМЫ

**ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!**

**МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!**

www.takzdorovo.ru

Беременность и курение несовместимы

- Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в вашей жизни должен появиться ребёнок? Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей. Это и обязанность правильно питаться, и обязательный отказ от алкоголя и, конечно же, от курения.



Помните, как только Вы запланировали рождение ребёнка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно прекратить курить, а также убедить окружающих не курить в Вашем присутствии.

Женщины несут ответственность не только за своё здоровье, но и за здоровье своих детей. Даже находясь в утробе матери, ребёнок имеет право на охрану своего здоровья

- Если Вы когда-либо планируете стать матерью, Вам лучше вообще не начинать курить. В отличие от мужчин, у которых полное обновление сперматозоидов происходит за 2–3 месяца, выработка и формирование яйцеклеток в женском организме происходит и заканчивается ещё до рождения женщины, и их количество изначально ограничено. Потребление табака приводит к их гибели, а также препятствует оплодотворению.
- С течением жизни число половых клеток снижается, подавляющее большинство их погибает. Именно

поэтому с возрастом у Вас повышается риск родить ребёнка с врождённой патологией. Если же Вы курите, то Ваши яйцеклетки, как и остальной организм, стареют намного раньше, поэтому в 3–4 раза увеличивается вероятность того, что Вам понадобится больше года, чтобы забеременеть.

- От курения страдает не только фертильность, т.е. способность забеременеть, но и плодovitость — способность выносить и родить ребёнка. Исследования показывают, что уровень плодovitости у курящих женщин составляет порядка 72% от уровня некурящих.



Курение может стать причиной бесплодия и у мужчины. Во-первых, у курящих мужчин снижается выработка сперматозоидов, их морфология и подвижность, а также секреция мужских половых гормонов. Во-вторых, курение повышает риск развития импотенции.

Вред активного и пассивного материнского курения для ребёнка особенно высок в период беременности

- Ваше курение во время беременности увеличивает риск преждевременной отслойки плаценты и снижения веса новорождённого. Риск отслойки плаценты возрастает примерно на 25% у умеренно курящих и на 65% у заядлых курильщиц. К тому же у курящих женщин чаще наблюдается предлежание, т.е. неправильное расположение плаценты — риск возрастает на 25%, если Вы курите умеренно, и на 90%, если вы заядлая курильщица. Все эти нарушения могут привести к выкидышу или родовой травме.

- Однозначно установлена связь курения на раннем этапе беременности с рождением ребёнка с дефектами лица. Формирование нёба происходит на 6–8-й неделе беременности, и Ваше курение в этот период может привести к появлению пороков развития, таких как «волчья пасть», «заячья губа». Увеличивается также риск возникновения у ребёнка дефектов конечностей. Доказана и связь курения беременных женщин с развитием у ребёнка синдрома Дауна.
- Не отказываясь от курения во время беременности, Вы повышаете риск развития чрезмерной возбудимости ребёнка, симптомов гиперактивности и дефицита внимания. Ваш ребёнок будет импульсивен и слишком раздражителен, с высокой вероятностью его уровень интеллектуального развития будет ниже среднего. Куря во время беременности, Вы на 40% повышаете риск развития у Вашего ребёнка аутизма, при котором человек не способен контактировать с окружающими.
- Доказано, что синдром внезапной детской смерти — частая причина смерти младенца в первые месяцы его жизни — также является результатом активного или пассивного курения матери.

Как курение матери воздействует на плод?

- Большинство вредных воздействий являются результатом развития гипоксии плода во время беременности, вызванной монооксидом углерода или угарным газом, содержащимся в табачном дыме. Доказано, что именно в результате гипоксии рождается ребёнок с пороками развития.
- Свою негативную роль играет и токсическое воздействие на плаценту кадмия — вещества, которое находится в табачном дыме и концентрация которого увеличивается при курении сигарет беременной женщиной. Другие токсичные и ядовитые вещества также разрушают плаценту.