#

# Памятка для курящих матерей

(памятка для населения)

Немало [курящих женщин](https://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/zhenshhiny-i-kurenie-tolko-fakty/) 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.
19 фактов о том, почему отказаться от вредных привычек нужно заблаговременно до зачатия.

####  До зачатия

#### Табачный дым содержит свыше 4000 химических соединений. Более 60 из них обладают канцерогенным действием.

* Никотин. Не канцерогенен, но является основным веществом, вызывающим табачную зависимость. Таким образом организм испытывает на себе продолжительное воздействие табачного дыма и канцерогенных веществ.
* Курение снижает репродуктивные способности у обоих родителей - приводит к [снижению подвижности сперматозоидов](https://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/kurenie-i-reproduktivnoe-zdorove/) у мужчин, а у женщин - к нарушению овуляции, затруднению перемещения яйцеклеток по маточным трубам и ухудшению имплантации яйцеклетки в матке.

Поэтому, курящим парам, которые планируют беременность, в первую очередь советуют отказаться от этой привычки, причём вместе - и отцу, и матери. Рекомендуется, чтобы после отказа от курения до зачатия ребенка прошло не менее, чем полгода. Тогда организм сумеет восстановитьзначительную часть разрушений, причиненных курением.

####  Во время беременности

* Курение повышает риск отслойки плаценты, что приводит к выкидышу или внутриутробной смерти плода. У курящих женщин воозможно развитие маточных кровотечений во время беременности и неправильного расположения плаценты.
* Воздействие токсинов табачного дыма повышает риск невынашивания беременности.
* 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). Если плод недополучает питательные вещества и кислород, он начинает отставать в развитии. Риск смерти новорожденного повышается на 20-35 процентов, увеличивается вероятность снижения интеллекта у малыша.
* Никотин вызывает нарушение кровотока в матке и плаценте - ребенок в утробе получает меньше кислорода и питательных веществ, возникает гипоксия плода. Одна из самых чувствительных к гипоксии - половая система. Больше всего страдают мальчики, у которых возможно недоразвитие половой системы.
* 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.
* У курящих мам чаще рождаются дети с полидактилией - лишними пальцами на руках и ногах.
* Курение нарушает функции щитовидной железы у будущей мамы и ее ребенка.
* Возникают трудности с рождением мальчика. Y-хромосома, наличие которой и определяет мужской пол будущего ребёнка, гораздо более чувствительна ко всякого рода негативным воздействиям и сами эмбрионы мужского пола более требовательны к условиям выживания. У курящих родителей мальчики рождаются почти в два раза реже, чем девочки. Чаще всего из-за внутриутробной гибель плода с Y-хромосомой.
* Никотин замедляет выработку гормона пролактина, стимулирующего выделение [грудного молока](https://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/luchshaja-eda-dlja-mladentsa/).
* Под действием табачного дыма в молоке уменьшается количество гормонов, витаминов и антител.
* Концентрация никотина в молокепочти в три раза выше, чем в крови матери.
* Дети курящих матерей в два раза больше рискуют стать жертвой синдрома внезапной младенческой смерти, чем дети некурящих. Также у них повышен риск развития бронхиальной астмы, аллергических, онкологических и других заболеваний.
* У курившей во время беременности женщины ребёнок рождается уже никотинзависимым. Активные вещества, содержащиеся в табачном дыме, свободно проникают через плаценту.У такого ребёнка гораздо больше шансов стать курильщиком, причем в очень юном возрасте.
* Очень часто у детей, чьи матери курили во время беременности, при рождении нарушены функции лёгких. Объясняется это нехваткой сурфактанта - специального вещества, которое препятствует спадению альвеол (мельчайших «пузырьков», структурных единиц лёгких), сохраняя их в развёрнутом состоянии.
* Дети курящих женщин (даже если во время беременности они воздерживались от курения), болеют чаще.
* 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.