

## ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ НА ЛЮБОМ СРОКЕ БЕРЕМЕННОСТИ ПРИНЕСЕТ ПОЛЬЗУ!

Будущие родители часто задумываются о влиянии курения на беременность и о преимуществах, которые появляются, если бросить курить. При этом возникают вопросы и сомнения.

? Какую пользу принесет отказ от употребления никотина?

### ДЛЯ РЕБЕНКА:

- ◆ До родов: плод в утробе матери получит больше кислорода, у новорожденного будет нормальный вес. Снизится риск преждевременных родов.
- ◆ После рождения: у ребёнка будут нормально развиты легкие, он станет реже простужаться и болеть воспалением среднего уха. Снизится вероятность развития аллергии, астмы и других заболеваний дыхательных органов. Уменьшится риск синдрома внезапной смерти новорожденного. Малыш будет здоровее и спокойнее, а родители получат больше возможностей отдохнуть и выспаться.

### ПОЛЬЗА ДЛЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ:

- ◆ Увеличится вероятность нормального течения беременности и успешного грудного вскармливания.
- ◆ Появится хорошее настроение и чувство удовлетворения от понимания того, как много вы делаете ради собственного здоровья и здоровья своего ребенка.

### ЧУВСТВО ВИНЫ?

Чувство вины из-за курения во время беременности часто приводит к тому, что будущая мать курит тайком. От этого у неё возникает беспокойство и ощущение одиночества, от которых можно избавиться, только бросив курить.

! Тошнота и рвота в начале беременности часто уменьшают желание курить.

Воспользуйтесь этим, чтобы полностью отказаться от вредной привычки. Немедленный отказ от курения – это вклад в здоровье.

### СОМНЕНИЯ!

- Мне говорили, что у ребёнка может развиваться абстинентный синдром (ломка).
  - ◆ Отказ от никотина способствует притоку крови к ребенку через плаценту. Малыш получает больше кислорода и питательных веществ. Сопrotивляемость и стрессоустойчивость его организма повышается. Курение гораздо опаснее абстинентного синдрома или стресса!
- Моя подруга курила пачку в день и родила здорового ребенка.
  - ◆ Опасность от курения во время беременности хорошо известна. Сравните риски, которые вы берете на себя, продолжая курить во время беременности, с той пользой, которую вы получите, бросив курить.

○ Не прибавлю ли я сильно в весе, если я брошу курить?

◆ Исландские исследования показывают, что чрезмерный вес и ожирение - одинаковая проблема для некурящих и для курящих женщин. Чтобы не набрать лишний вес, регулярно двигайтесь и питайтесь здоровой, разнообразной пищей с большим количеством разных овощей и фруктов.

○ Я пробовала бросить курить, но безуспешно.

◆ Посмотрите на это позитивно: значит, у вас уже есть опыт, который может вам помочь. Что было хорошего в отказе от курения? Что оказалось трудным? Что вы можете изменить, чтобы бросить курить? Вспомните, какое хорошее влияние это окажет на вас и вашего ребенка.

🌸 Наслаждайтесь прекрасным состоянием беременности! Найдите для себя способ расслабиться в течение дня (чтение, музыка, медитация, физкультура, купание). Сделайте что-нибудь особенное для себя и для ребенка.

! Не стесняйтесь обращаться за помощью! Поддержка для желающих бросить курить во время беременности: [zdorovie29.ru](http://zdorovie29.ru), раздел для пациентов, кабинеты отказа от табака.  
Ссылка: <http://zdorovie29.ru/patsientam/shkola-otkaza-ot-tabaka>