

Курение во время беременности

Правда и мифы

В России курят 47 % мужчин и 21 % женщин (по данным ВЦИОМ 2022 год).
Процент курящих беременных женщин по некоторым источникам колеблется от 10 % до 40 %.
Многие курящие женщины мечтают о ребенке, но не могут отказаться от пагубной привычки.

Им мешают мифы:

- если вы курили до беременности, бросать вредно;
- можно продолжать курить по 1-2 сигареты в день;
- курящие женщины рожают здоровых детей;
- сигареты более высокого качества не навредят ребенку;
- электронные и легкие сигареты не навредят ребенку;
- до 12 недель беременности курение не опасно

Правда:

- процесс отказа от курения действительно может сопровождаться дискомфортом, но это лучше, чем продолжать курить. Ребенок всю вашу беременность страдает от кислородного голодания, нарушающего развитие головного мозга;
- любое количество никотина, поступающее в организм матери, плохо влияет на развитие ребенка;
- последствия вашей привычки обязательно скажутся на здоровье вашего ребенка в детском и подростковом возрасте. У таких детей рано начинаются проблемы с дыхательной системой и иммунитетом, они плохо учатся;
- дорогие сигареты отличаются от недорогих только присутствием ароматизаторов. Вред они наносят точно такой же;
- в облегченной и электронной сигаретах также содержится никотин;
- курение опасно для ребенка с первых дней беременности, ведь именно на первых неделях формируются его органы и нервная система. Если вы курите, ребенок может родиться с тяжелыми пороками развития;
- начав курить, вы подвергаете негативному влиянию сразу все яйцеклетки.



Помните:

- грудное молоко содержит в 3-4 раза больше никотина, чем кровь курящей матери;
- дети курящей матери отстают в физическом и умственном развитии;
- у курящих матерей дети рано пробуют курить;
- внезапная смерть новорожденного чаще регистрируется у курящих женщин;
- люди, которые в детском возрасте подвергались воздействию табачного дыма, все равно имеют повышенный риск (60%) заболеть раком, даже если сами не курят;
- пассивное вдыхание табачного дыма также наносит вред будущей матери и ребенку;
- планируя беременность, откажитесь от табакокурения не менее, чем за 6 месяцев.

Если вам нужна помощь специалиста, вы можете обратиться
в Кабинет отказа от курения Республиканского центра общественного
здоровья и медицинской профилактики.

г. Ижевск, площадь Имени 50 лет Октября, д. 21, тел. 8 (3412) 93-03-06.

Сделайте первый шаг к счастливому будущему вашего малыша!

Начинайте заботиться о его здоровье прямо сейчас!