



Беременность и курение НЕСОВМЕСТИМЫ

ЖЕНЩИНЕ доверено самое главное дело на Земле – **РОЖДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА**. Она как талантливый скульптор из невидимой глазом клетки создает сложный человеческий организм.

В первые **12 недель** беременности новая жизнь внутри вас особенно уязвима и хрупка. Но в ваших силах сохранить ее и подарить миру чудо, чудо новой жизни. Здоровое питание, полноценный отдых, отсутствие стрессов и правильное дыхание помогут вам и будущему малышу.

Что такое правильное дыхание?

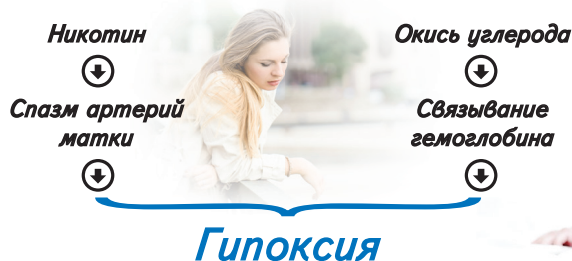
Это чистый воздух, которым дышит мама и будущий малыш, свободный от табачного дыма.

Когда вы курите, ребенок курит вместе с вами. Вдыхает табачный дым, содержащий около 4 тысяч вредных соединений, среди которых множество высококанцерогенных: окись углерода, фенол, ацетон, аммиак, цианистый водород, окись азота, радиоактивный полоний и др. Хуже всего, если они воздействуют на организм ребенка во время первых месяцев внутриутробного развития, когда идет активная закладка нервной трубки и внутренних органов плода

Через 8–12 минут после выкуренной матерью сигареты сердцебиение плода учащается до 150 ударов в минуту

НИКОТИН легко проникает через плаценту в кровеносную систему плода на любом сроке беременности. Вызывает резкое нарушение всех происходящих в этот момент процессов, уменьшается количество крови, поступающей к плоду. Как результат – **ГИПОКСИЯ** (кислородное голодание). Из-за недостатка кислорода ребенок задыхается в буквальном смысле!

ГИПОКСИЯ приводит к дефициту питательных веществ, нарушению обмена веществ, функциональным нарушениям, вплоть до гибели клеток.



Бросайте курить сегодня. Сейчас. Немедленно. И ребенок сразу это почувствует.

Чем опасна гипоксия?

- Страдают все без исключения жизненно важные органы и системы плода, нарушаются обменные процессы.
- Повышается риск внутриутробной смерти плода.

Пассивное курение будущей матери также опасно для плода, как и активное.

КУРЯЩИЙ ПАПА – угроза не только для собственного здоровья, но и для здоровья будущей мамы и малыша. Беременность — хороший повод навсегда расстаться с вредными привычками, чтобы быть здоровыми родителями здоровых детей.

ДЕТИ КУРЯЩИХ РОДИТЕЛЕЙ:

- рождаются недоношенными,
- имеют аномалии развития,
- страдают аллергиями,
- часто болеют,
- у них плохая память

Влияние сигарет и никотина на развитие плода можно сравнить только с медленным действующим ядом, которым родители ежедневно отравляют еще не родившегося малыша.

Даже если муж не курит в присутствии беременной жены, а делает это, например, на балконе, то все равно отравляет ее. Летучие пары легко разносятся ветром на расстояние до пяти метров. На одежде курильщик приносит те же вредные вещества, которые вдыхает женщина, поэтому отказ от курения в доме — не выход. Нужны радикальные меры и решительные шаги на пути к здоровой семье.



**Единственный способ избежать негативных последствий пассивного курения для вашего ребенка – отказаться от сигарет навсегда.
Думайте о здоровье ребенка, ответственность на вас!**

Если вы или ваши близкие не могут бросить курить самостоятельно, вам помогут:

Республиканский центр здоровья: ул. Советская, 32 Б, тел.: **(3012) 21-08-21**,
ул. Жердева, 100, тел.: **(3012) 45-28-51**.

Бесплатная горячая линия по отказу от табака: 8-800-200-0-200

Сайт: БРОСАЕМКУРИТЬ.РФ

Безвредных сигарет не существует. Бросить курить никогда не поздно!