

Кто может помочь бросить курить во время беременности



обратитесь к лечащему врачу: предупредите его о том, что курите и хотите бросить. Выслушайте его советы. Если вы хотите воспользоваться заменителями сигарет (например, никотиновым пластырем или жевательной резинкой), вначале обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом



уточните, есть ли в вашей поликлинике Школа по отказу от курения



обратитесь к психологу: бросить курить вам поможет правильная мотивация, профессиональная поддержка и индивидуальный план действий



попросите поддержки у близких, семья и друзья придут вам на помощь



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

profilaktica.ru



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Официальный портал
Минздрава России



Здоровье уральцев
Информационный сетевой ресурс



О вреде курения для будущих родителей



Активное и пассивное курение ставит под угрозу не только нормальное протекание беременности, но и саму возможность зачатия.

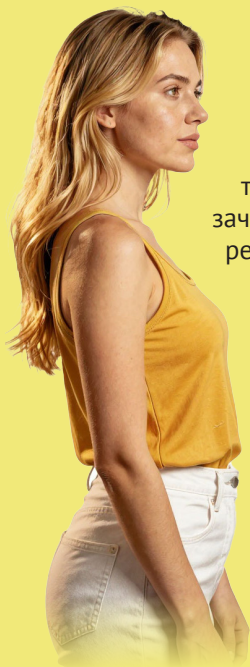


Одинаково вредны и обычные сигареты, и их электронные аналоги.



Курение одинаково вредно для обоих будущих родителей.

Влияние курения на зачатие



Женщины:

- снижение фертильности, т.е. способности к зачатию и рождению ребенка. Никотин и другие ядовитые вещества могут повлиять на количество яйцеклеток, снизить шансы зачатия
- повышение риска бесплодия

Мужчины:

- ухудшение качества семенной жидкости: снижается подвижность сперматозоидов и, следовательно, способность к зачатию; увеличивается число аномальных форм сперматозоидов, что может приводить к выкидышам на ранних сроках, замершей беременности, врожденным порокам у ребенка
- эректильная дисфункция: курение способствует ухудшению потенции



Чтобы свести риски, связанные с курением, к минимуму, необходимо бросить курить.



Оптимальный срок — за 6–12 месяцев до зачатия, минимальный — за 3 месяца.



Влияние курения на беременность и здоровье будущего ребенка



выкидыши и преждевременные роды



отслойка плаценты, которая может привести к сильным кровотечениям, гипоксии (кислородному голоданию) плода, преждевременным родам



низкая масса тела при рождении



повышенный риск мертворождения и внезапной младенческой смерти



у ребенка повышается риск развития болезней легких, сердца и сосудов, нервной системы, снижается иммунитет. С возрастом у таких детей может развиваться хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), бронхиальная астма, они могут иметь сложности с поведением и обучением, чаще других болеть респираторными заболеваниями и т.д.



Влияние курения на здоровье матери



снижение выработки грудного молока, ухудшение его качества



повышение риска мастита и различных инфекционных заболеваний

