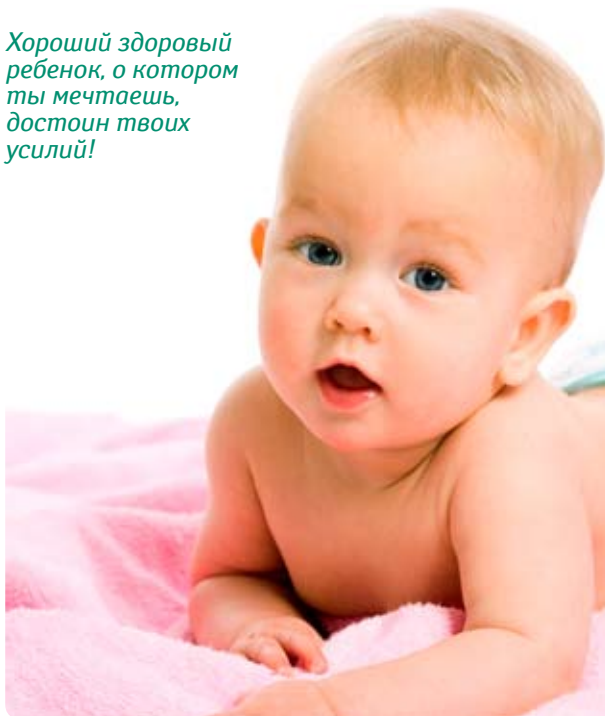


После отказа от курения позитивные изменения начнут проявляться сразу:

- **20 минут** – кровяное давление и пульс нормализуются
- **1 час** – уменьшается опасность осложнений во время беременности
- **8 часов** – уровень никотина в крови уменьшается и кровоснабжение улучшается
- **1 день** – улучшается работа легких, угарный газ (CO) выходит из организма
- **2 дня** – никотин выводится из организма, опасности для развития неродившегося ребенка уменьшаются
- **3 дня** – энергетический уровень повышается, дышать становится легче
- **1 месяц** – симптомы отказа от курения проходят, дыхание и энергетический уровень постоянно улучшаются
- **6 месяцев** – у ребенка уменьшается опасность нарушения дыхания, заболевания астмой, аллергией, воспалением среднего уха и т.п.
- **1 год** – у детей снижается опасность начать курить в раннем возрасте

Хороший здоровый ребенок, о котором ты мечтаешь, достоин твоих усилий!



Твоему ребенку нужна здоровая мать. После рождения ребенка и окончания грудного вскармливания не начинай снова курить!

Не разрешай также никому курить рядом с тобой и твоим ребенком!

Консультации по вопросам отказа от курения бесплатны и доступны в каждом уезде. Консультационные кабинеты находятся в крупных больницах и центрах здоровья. Информацию о консультационных кабинетах по вопросам отказа от курения можно найти на сайте www.terviseinfo.ee.

Более подробная информация:
www.terviseinfo.ee

Курение во время беременности... серьезные факты

Есть ли в мире что-либо прекраснее и очаровательнее, чем молодая мать, которая держит на руках здорового ребенка?

писатель Иван Тургенев

Все женщины вступают в беременность, мечтая о здоровом ребенке с хорошими психологическими и физическими способностями. Однако факты показывают, что многие будущие мамы и папы не готовы изменить свой образ жизни и отказаться от вредных для здоровья привычек, чтобы можно было ожидать рождения совершенно здорового и способного к развитию ребенка.

По данным Института развития здоровья среди **16-64-летних женщин 17,1% являются ежедневными курильщицами и 8,2% – случайными курильщицами**. Хотя распространение курения среди молодых женщин несколько ниже (в возрастной группе 16-24-летних доля ежедневных курильщиц составляет 13,6%, а случайных курильщиц 12,3%, среди 25-34-летних соответственно 15,8% и 7,6%), ситуация вызывает озабоченность.

Из молодых случайных курильщиков в ходе формирования никотиновой зависимости и постоянного курения могут вскоре появиться постоянные курильщики. Чем раньше начинают курить, тем быстрее и сильнее формируется никотиновая зависимость. Вследствие биологических особенностей у женщин зависимость формируется быстрее и устойчивее, чем у мужчин.

По данным Эстонского Медицинского регистра рождений за 2008 год, **из женщин, стоящих на учете по беременности, курили 10,6%**. Только 1,6% из них бросили курить в течение первых трех месяцев беременности, остальные **9% не смогли бросить...**

Часто будущая мама задает своему врачу или акушерке следующие вопросы:

- Как влияет курение на моего неродившегося ребенка?
- Мой супруг, семья и друзья курят – что мне делать?
- Что я могу сделать, чтобы защитить своего будущего ребенка?
- Я не знала, что беременна, и курила, не повредил ли табачный дым здоровью моего неродившегося ребенка?
- Пойдут ли на пользу здоровью моего ребенка слабые сигареты или уменьшение курения?
- Какие существуют возможности, чтобы отказаться от курения?

Врач и акушерка отвечают:

- Женщине от рождения дается запас ее яйцеклеток. Таким образом, никотин и другие табачные яды наносят вред яйцеклеткам еще до оплодотворения. Количество способных к оплодотворению яйцеклеток и вероятность забеременеть в связи с курением уменьшаются. В некоторых случаях курение является единственной причиной бездетности.
- Во время беременности мать делит с плодом все, что попадает в ее организм, в т.ч. и табачный дым. Неродившийся ребенок получает ядовитые вещества из кровообращения матери через плаценту. Табачные яды поражают матку, плаценту и кровеносные сосуды пуповины и вызывают их сокращения. Поэтому плод для своего развития получает меньше необходимых питательных веществ и кислорода. В результате ребенок имеет при рождении вес меньше ожидаемого, что в свою очередь является основной причиной смерти новорожденных.
- Повреждение кровеносных сосудов плаценты является причиной, почему у курящих женщин дети чаще рождаются преждевременно.
- Поврежденная в результате курения плацента часто бывает неправильно расположена в матке и ее отторжение может произойти раньше, чем должны наступить роды. От того, как быстро будет оказана медицинская помощь, зависит, останется ли жив младенец, рожденный преждевременно с помощью кесарева сечения.
- 14% преждевременных родов и 30% маловесных младенцев – это последствия курения во время беременности.
- У детей, матери которых курили во время беременности, существует повышенная опасность врожденных расстройств развития. Курение матери вызывает поражение легких ребенка и способствует появлению заболеваний.
- Вероятность внезапной смерти младенцев, матери которых курят до и после родов, в 3-4 раза выше.
- У детей курящих матерей в детстве существует больше проблем в общении и учебе, чем это бывает в среднем, у них низкий самоконтроль и/или наблюдается гиперактивность.
- Ребенок курящей матери рождается плаксивым и нервным – это проявление никотиновой зависимости..
- Имунная система ребенка курящей матери слабее, ребенок более восприимчив к заболеваниям, в детстве его

потребность в медицинских услугах выше, чем у детей из семей, в которых не курят.

- Пассивное курение, т.е. пребывание в одном помещении с курящими, оказывает такое же вредное влияние, как и курение. Табачный запах на одежде и насыщенный угарным газом выдыхаемый воздух других курящих членов семьи или сослуживцев вредны для здоровья беременной женщины и неродившегося ребенка.
- Наверное, нет ни одной матери, которая бы не знала, насколько важным является грудное молоко для ее новорожденного ребенка. У курящей матери молока меньше и продолжительность грудного вскармливания короче, чем у некурящей матери.

Никогда не бывает слишком поздно отказаться от курения!

- Вредное воздействие дыма на организм напрямую зависит от интенсивности курения, т.е. от количества выкуренных сигарет и стажа курения.
- Организм женщины, бросившей курить, постепенно восстанавливается. Вредное воздействие выкуренных в прошлом сигарет тем меньше, чем больше времени прошло после курения.
- Распространен миф, что слабые сигареты и уменьшение количества сигарет – это решение проблемы. Это не соответствует действительности, так как каждая выкуренная сигарета наносит вред здоровью матери и будущего ребенка. Небольшая разница, выкуришь ли ты десять сигарет или девять. Однако будет огромная разница, если вместо одной сигареты ты выберешь абсолютный отказ от нее.
- От курения следует отказаться сразу. Не откладывай отказ от курения на завтра! Сделай это сегодня!
- Ты уже пыталась бросить курить, но это не удалось? Самообвинения не помогут. Пытайся до тех пор, пока не получится!
- Чтобы получить помощь, обратись к своему семейному врачу или консультанту по вопросам отказа от курения.
- Приходи вместе с другими членами семьи! Отказаться от курения легче при поддержке партнера и семьи.