Мама и папа, бросайте курить — ради меня!

Все еще продолжаете курить?
Да? ☐ Нет! ☐

Но уже задумываетесь о том, как избавиться от пагубной привычки?
Да! ☐ Нет? ☐

Уже перестали курить дома?
Да! ☐ Нет? ☐

...и в салоне автомобиля?
Да! ☐ Нет? ☐

И подумываете совсем отказаться от курения?
Да! ☐ Нет? ☐

Если не получается сделать это самостоятельно — обращайтесь за помощью к своему доктору, в ближайший кабинет медицинской профилактики или кабинет медицинской помощи при отказе от курения.

Вам теперь есть ради кого стараться!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗОЖ

Региональный Центр общественного здоровья в Приморском крае

Вам нужен здоровый ребенок, а ребенку – здоровые родители! Удачи вам!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство медико-социальной информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

КГБУЗ «Владивостокская поликлиника №3»
pol3vld
КГБУЗ Поликлиника 3

Беременность и курение

Родители, спасибо за шанс появиться на свет!

ГНИЦ профилактической медицины

Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Родители, спасибо за шанс появиться на свет!

Вопросы-отговорки и факты-ответы, почему не нужно курить во время беременности и после нее...

Мама, когда ты куришь, я курю вместе с тобой!

А разве ребенок не защищен надежно в моей утробе от внешних воздействий?

Только не от табачного дыма!
У вашего ребенка — общий с вами кровоток. Вредные химикаты табачного дыма, вдыхаемого вами, проникают через легкие в вашу кровеносную систему, а оттуда через плаценту и пуповину попадают в кровь вашего ребенка, нанося непоправимый вред невинному, еще не родившемуся созданию!
Да, когда вы курите, ребенок курит вместе с вами!

Мама, когда ты куришь, я задыхаюсь!

А если я брошу курить сейчас, во время беременности, не вызовет ли это стресс у моего будущего ребенка?

Отказ от курения – нет!
А вот если будете продолжать курить, это будет настоящим стрессом для вашего ребенка!
Из-за недостатка кислорода, который возникает вследствие вашего курения, ребенок задыхается в буквальном смысле! Отсюда — все последствия:
— риск выкидышей;
— риск мертворождения;
— риск родить недоношенного ребенка;
— риск родить ребенка с маленьким весом;
— риск внезапной смерти ребенка на первом году жизни;
— риск частых респираторных инфекций у ребенка;
— риск многих хронических болезней у вашего ребенка в будущем…
А он ведь еще даже не родился! И ничего не сделал, чтоб заслужить все это.

Мама, защити, меня, пожалуйста!

Да, но моя мама тоже курила, а у меня-то все в порядке!

Вред от курения проявляется по-разному, и риск развития болезней нарастает с возрастом. Тот факт, что у вас пока нет явно выраженных болезней, не означает, что вы должны рисковать здоровьем своего ребенка.
Ваш ребенок пока беззащитен, он не может ни постоять за себя, ни уйти в более безопасное место. Не бросайте его, только вы можете его защитить!

Мама, я еще совсем маленький, не обкуривай меня!

Я и не знала, что беременна…
А не поздно ли бросить курить?

Бросить курить — никогда не поздно!
Каждая выкуренная вами сигарета вредит здоровью вашего будущего малыша. В ваших силах помочь ему! Прекратите курение сейчас, и ваш ребенок немедленно это почувствует. Хотя бы потому, что восстановится нормальная доставка кислорода в только зародившийся организм маленького создания.
Ваш ребенок будет доволен и счастлив!

Мама и папа, спасибо, что я у вас есть!

Мой муж тоже курит, ему тоже надо бросать курить?

Не только активное, но и пассивное курение матери наносит ущерб развитию и здоровью ребенка. **Курящий папа — это угроза** не только для собственного здоровья, но и для здоровья будущей мамы и будущего малыша.
Регулярное воздействие вторичного табачного дыма на беременную женщину также чревато высоким риском выкидышей, риском рождения недоношенного ребенка.

Пассивное курение опасно для вашего ребенка:

— Родившийся недоношенным, ребенок подвержен различным инфекциям и болезням в будущем.
— Ребенок может родиться с дефектом развития легочной ткани. Легкие у детей, подвергающихся пассивному курению, хуже развиваются и после рождения!
— Ребенку может грозить внезапная смерть на первом году жизни.
— У таких детей часты воспаления среднего уха.
— Дети — пассивные курильщики до 5 лет чаще остальных болеют пневмонией и умирают от нее.
— Эти дети часто болеют респираторными инфекциями в детстве.
— Они подвержены аллергическим заболеваниям, бронхиальная астма у них встречается чаще, чем у других детей, и протекает тяжелее.
— Такие дети могут страдать синдромом дефицита внимания.

Доказано, что дети младше одного года, чьи мамы курили, в 4 раза чаще остальных детей подвергались госпитализации.

А знаете, почему пассивное курение так опасно для детей? Все очень просто!

Дети более чувствительны к вторичному табачному дыму, чем взрослые:
— Поскольку дети меньше весят, на 1кг веса приходится намного больше вредных веществ.
— Дыхание у детей более частое, чем у взрослых — если взрослые делают 14–18 вдохов и выдохов в минуту, то частота дыхания у новорожденных доходит до 60 вдохов; дети до 5 лет также дышат намного чаще взрослых. Поэтому за одно и то же время в еще развивающиеся детские легкие попадают более высокие концентрации токсинов, чем у взрослых.
— Несформировавшийся детский организм более чувствителен к токсическому воздействию табачного дыма: пассивное курение может привести к необратимым повреждениям и задержке развития.

Факты

В среднем, дети больше, чем некурящие взрослые, подвергаются пассивному курению.
В 90% случаев причина и источник пассивного курения детей — это родители.
Более половины детей подвергаются воздействию табачного дыма дома или в автомобиле.

Угадайте, верно или нет?

	Верно!	Неверно!
С табачным дымом дети вдыхают в 2–3 раза больше токсинов на единицу массы тела, чем взрослые	✓	
Курение в автомобиле никому не навредит, если нет пассажиров		✓
Пассивное курение приводит к задержке развития легких у детей и снижению функции дыхания	✓	
Курение в другой комнате — это эффективный способ защитить детей от воздействия табачного дыма		✓
Вторичный табачный дым увеличивает риск возникновения и тяжесть течения бронхиальной астмы у детей	✓	