

КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ: МИФЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ, МЕТОДИКИ ОТКАЗА

Курение – это очень вредная и очень **сильная привычка**. К сожалению, отказаться от сигарет некоторые женщины не готовы даже в период беременности, однако именно курение при беременности представляет наибольшую опасность как для жизни плода, так и самочувствия будущей матери.

Рассказываем, как курение влияет на плод, в чем опасность и как быстро бросить курить.

1. 2-3 сигареты в сутки достаточно, чтобы поставить под угрозу жизнь и здоровье малыша.

2. Вред курения на первых неделях беременности максимален – плацента еще не сформировалась и не готова защищать плод от попадания токсинов из крови матери. Когда формирование плаценты завершается, она становится единственной питающей артерией и главным защитником малыша. Но не стоит думать, что курение во втором и третьем триместрах беременности безопасно.

3. Курение при беременности приводит к целому ряду негативных последствий:

Предлежание плаценты. Нарушение формы и функций плаценты. Преждевременное старение плаценты и ее точечные или обширные инфаркты. Самопроизвольный выкидыш, преждевременные роды, внутриутробная гибель плода. Маловесные дети. Пороки внутриутробного развития. Торможение интеллектуального развития, психологические отклонения, склонность к никотиновой зависимости у ребенка.

4. Переход на легкие сигареты не сводит пагубное влияние курения на плод. Доза никотина в легких сигаретах лишь немного ниже, чем в обычных, а содержание в табачном дыме ядовитых смол и токсичных соединений почти такое же.

5. Курящий женщине можно и нужно бросать курить во время беременности. Негативное влияние стрессов на плод ничтожно по сравнению с вредом, наносимым будущему ребенку регулярным употреблением никотина.

Как бросить курить во время беременности

Чем быстрее будущая мама бросит курить, тем выше ее шансы на доношенную беременность и рождение физически и психически здорового малыша.

Необходимо проконсультироваться с гинекологом или врачом психиатром-наркологом, так как от срока беременности и длительности никотиновой зависимости будут даны разные рекомендации.

Бросать курить при беременности при помощи электронной сигареты не рекомендуется — курительные жидкости содержат высокие дозы никотина. Кроме того, технология производства электронных сигарет и жидкостей для них еще плохо изучена и не сертифицирована, поэтому не исключено использование канцерогенов.

Сложно представить, что счастливой будущей маме может не хватить силы воли, чтобы бросить курить ради рождения здорового малыша.

Вернуться к сигаретам бросивших курить обычно подталкивает скука, а у беременных в этом отношении есть большое преимущество – период беременности (особенно первой) всегда очень насыщен новыми положительными ощущениями, переживаниями, приятными покупками, общением, знакомством с новыми интересными людьми.

А если курить при беременности по чуть-чуть?

Многие курящие беременные пытаются придерживаться «золотой середины» — сократить количество выкуриваемых сигарет до минимума, но при этом продолжать курить вплоть до самых родов. Но достаточно ли такой меры?

Конечно, если курить во время беременности совсем немного, ребенок будет получать гораздо меньше никотина, но... Во-первых, и этого количества никотина достаточно, чтобы привести к нарушениям работы плаценты, вызвать гипоксию плода или различные пороки развития. Во-вторых, велика вероятность того, что новорожденный унаследует от курящей матери никотиновую зависимость. В-третьих, будущая мама и плод будут ежедневно подвергаться сильному стрессу – женщина будет часами нервничать в ожидании «законного» перекура.

Поэтому не спрашивайте гинеколога, можно ли немного курить во время беременности. Каким бы ни был его ответ, он не отменит пагубного влияния даже небольших доз никотина на вашего малыша.

Курение при беременности – огромная угроза для жизни будущего ребенка и его здоровья – как физического, так и психического. Доказано, что беременность, протекающая на фоне сильной никотиновой зависимости, может закончиться выкидышем, преждевременными родами, появлением на свет маловесного или неполноценного ребенка. В наиболее сложных случаях и мать, и ребенок рискуют погибнуть при родах.

Чтобы выносить и родить здорового ребенка, рекомендуется бросить курить как минимум за 6-12 месяцев до запланированной беременности. Если же отказаться от сигарет до зачатия вы не смогли или беременность стала для вас приятной неожиданностью, важно бросить курить как можно скорее.