

Автор: Струговец А.С., координатор школы здоровья «Счастлирое материнство» отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ»



**Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в вашей жизни должен появиться ребенок?** Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей. Это и обязанность правильно питаться, и обязательный отказ от алкоголя и, конечно же, от курения.

**Помните! Как только Вы запланировали рождение ребенка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно прекратить курить, а также убедить окружающих не курить в Вашем присутствии.**

Женщины несут ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье своих детей. Даже, находясь в утробе матери, ребенок имеет право на охрану своего здоровья.

Если Вы когда-либо планируете стать матерью, Вам лучше вообще не начинать курить. В отличие от мужчин, у которых полное обновление сперматозоидов происходит за 2-3 месяца, выработка и формирование яйцеклеток в женском организме происходит и заканчивается еще до рождения женщины, и их количество изначально ограничено. Потребление табака приводит к их гибели, а также препятствует оплодотворению.

С течением жизни число половых клеток снижается, подавляющее большинство их погибает. Именно поэтому с возрастом у Вас повышается риск родить ребенка с врожденной патологией. Если же Вы курите, то Ваши яйцеклетки, как и остальной организм, стареют намного раньше, поэтому в 3-4 раза увеличивается вероятность того, что Вам понадобится больше года, чтобы забеременеть.

От курения страдает не только фертильность, т.е. способность выносить и родить ребенка. Ваше курение во время беременности увеличивает риск преждевременной отслойки плаценты и снижения веса новорожденного. К тому же у курящих женщин

чаще наблюдается предлежание, т.е. неправильное расположение плаценты. Все эти нарушения могут привести к выкидышу или родовой травме. Курение может стать причиной бесплодия и у мужчины. Во-первых, у курящих мужчин снижается выработка сперматозоидов, их морфология и подвижность, а также секреция мужских половых гормонов. Во-вторых, курение повышает риск развития импотенции.

Вред активного и пассивного курения для ребенка особенно высок в период беременности.

Однозначно установлена связь курения на раннем этапе беременности с рождением ребенка с дефектами лица. Формирование нёба происходит на 6-8ой неделе беременности, и Ваше курение в этот период может привести к появлению пороков развития, таких как «волчья пасть», «заячья губа». Увеличивается также риск возникновения у ребенка дефектов конечностей. Доказана связь курения беременных женщин с развитием у ребенка синдрома Дауна.

Не отказываясь от курения во время беременности, вы повышаете риск развития чрезмерной возбудимости ребенка, симптомов гиперактивности и дефицита внимания. Ваш ребенок будет импульсивен и слишком раздражителен, с высокой вероятностью его уровень интеллектуального развития будет ниже среднего. Куря во время беременности, Вы на 40% повышаете риск развития у Вашего ребенка аутизма, при котором человек не способен контактировать с окружающими.

Доказано, что синдром внезапной детской смерти – частая причина смерти младенца в первые месяцы его жизни – также является результатом активного или пассивного курения матери.

### **Как курение матери воздействует на плод?**

Большинство вредных воздействий являются результатом развития гипоксии плода во время беременности, вызванной монооксидом углерода или угарным газом, содержащимся в табачном дыме. Доказано, что именно в результате гипоксии рождается ребенок с пороками развития.

Свою негативную роль играет и токсическое воздействие на плаценту кадмия – вещества, которое находится в табачном дыме и концентрация которого увеличивается при курении сигарет беременной женщиной. Другие токсичные и ядовитые вещества также разрушают плаценту.

**БЕРЕМЕННОСТЬ** – идеальное время бросить курить для обоих родителей. Пары с большей вероятностью достигают успеха, если бросают курить **ВМЕСТЕ!**