



Курение и беременность

Поздравляем вас с беременностью

Все будущие родители хотят, чтобы их ребенок был умственно и физически здоровым. То время, пока ребенок находится во чреве матери, можно использовать для того, чтобы пересмотреть свои повседневные привычки и подумать о здоровом образе жизни, исходя из интересов будущего ребенка. Кроме того, здоровый образ жизни способствует хорошему самочувствию женщины во время беременности.

Многие будущие родители задумываются о влиянии курения на беременность и о тех преимуществах, которые появляются, если бросить курить. При этом часто возникают разного рода вопросы и сомнения.

Зачем бросать курить?

Польза для ребенка

До родов

Плод в утробе матери получит больше кислорода. Большая вероятность того, что у новорожденного ребенка будет нормальный вес и он будет здоровее*. Маленькая вероятность преждевременных родов.

Во время родов

Ребенок лучше подготовлен к рождению. Кровь легче поступает к плоду, и ребенок получает больше кислорода.

После рождения

Большая вероятность того, что ребенка и мать выпишут из родильного отделения одновременно.

Легкие у ребенка будут нормально развиты.

Ребенок будет реже простужаться, кашлять и болеть воспалением среднего уха.

Ребенок меньше подвержен аллергии, астме или другим заболеваниям дыхательных органов.

Уменьшается риск синдрома внезапной смерти новорожденного.

Ребенок будет вообще здоровее и спокойнее, так что у родителей будет больше возможности отдохнуть и выспаться.

Польза для будущей матери / будущих родителей

Большая вероятность нормального течения беременности**

Чувство удовлетворения и хорошее расположение духа родителей от сознания того, что они делают ради собственного здоровья и здоровья своего ребенка.

Большая вероятность успешного грудного вскармливания.

Большая вероятность долгой и здоровой жизни.

* Дети матерей, курящих во время беременности, имеют при рождении, в среднем, меньший вес, рост и объем головы, чем дети некурящих матерей. Это отклонение оказывает влияние на развитие мозга и других органов (они будут меньше, чем обычно). Считается, что курение во время беременности является причиной 15% преждевременных родов и 20-30% гипотрофии плода.

** Основные проблемы, связанные с курением во время беременности, это отслойка детского места (кровоотечение), опущение плаценты, преждевременный отход околоплодных вод и преждевременные роды.



Проблемы с дыханием (кашель, одышка и хрип) уменьшаются и исчезают. Дышать станет легче, а выносливость повысится. Улучшатся чувство вкуса и обоняние. Хороший пример для ребенка.

Что, по мнению будущих матерей, изменилось в лучшую сторону, когда они бросили курить?

Многие говорят о том, какое облегчение они испытали, перестав курить. Они хотят укрепить свое здоровье ради ребенка и быть ему хорошим примером. Им хочется избавиться от неприятного запаха табака, сэкономить деньги, и они смотрят оптимистически в будущее. Они испытывают более положительные эмоции и меньше беспокойств. Отказ от курения оказывает хорошее влияние на общее самочувствие во время беременности и на формирование привязанности к нерожденному ребенку.

Чувство вины?

Чувство вины из-за курения во время беременности часто приводит к тому, что будущая мать курит тайком. От этого возникает беспокойство и чувство одиночества, от которых можно избавиться только бросив курить.

Имейте в виду, что ...

Тошнота и рвота в начале беременности часто уменьшает желание курить, и хорошо попытаться воспользоваться этим и полностью бросить курить. Даже если женщина курила в первые месяцы беременности, отказ от курения в более поздний срок все равно принесет большую пользу. Каждая невыкуренная сигарета улучшает условия развития и самочувствие плода в утробе матери. Немедленный отказ от курения – это вклад в здоровье.

Сомнения и опасения

Что если я не смогу бросить курить?

Не будет ли плохо отражаться на ребенке, если я буду испытывать стресс из-за того, что мне нельзя курить?

Мне говорили, что у ребенка может развиться абстинентный синдром (ломка).

Совершенно естественно задумываться над подобными вопросами, но они не должны вызывать ненужных волнений. Мать имеет возможность бросить курить, и ребенок чувствует себя всегда лучше, как только мать перестает курить. Приток крови к ребенку через плаценту увеличивается, в результате чего он получает больше кислорода и питательных веществ. Курение вреднее для ребенка, чем абстинентный синдром или стресс.

Моя подруга курила пачку в день и родила здорового ребенка

Опасность от курения во время беременности хорошо известна. Будущая мать всегда должна сравнивать риск, который она берет на себя, продолжая курить во время беременности, с той пользой, которую она выигрывает, бросив курить. Если она хочет обеспечить своему ребенку наилучшие условия, она не должна курить.



Не прибавлю ли я сильно в весе, если я брошу курить?

Исландские исследования показывают, что чрезмерный вес и ожирение представляют равную проблему как у некурящих, так и у курящих женщин. Для того, чтобы поддерживать умеренную прибавку в весе после отказа от курения, важно регулярно двигаться и питаться разнообразной и здоровой пищей с большим количеством разных овощей и фруктов. Если возникает беспокойство по поводу прибавки в весе, можно получить совет у диетолога в центре охраны материнства.

Я часто пробовала бросить курить, но мне это не удалось

Многим приходится неоднократно пытаться, чтобы достичь результата. Если вы пробовали бросить курить, хотя и безрезультатно, это значит, что у вас есть уже какой-то опыт, который может вам помочь.

Что было хорошего в отказе от курения? Что оказалось трудным?

Что вы можете изменить, для того чтобы бросить курить?

Сосредоточьте свои мысли на том, что было положительного в отказе от курения, а не на отрицательных последствиях. Подумайте о том, какое хорошее влияние это окажет на вас и на вашего ребенка. Не задумывайтесь обращаться за помощью.

Поддержка и помощь со стороны супруга и семьи

Постараться бросить курить во время беременности – это совместная задача будущих родителей. Оба родителя должны проявить ответственность перед новой жизнью и перестать курить для того, чтобы способствовать здоровью будущего ребенка.

Поддержка со стороны родителей, друзей, знакомых и коллег по работе может помочь в это время. Опыт показывает, что беременным женщинам легче удается бросить курить, если они получают поддержку в своей попытке.

Применение никотин-замещающих препаратов во время беременности

Беременные женщины могут применять никотин-замещающие препараты, если им трудно бросить курить без этого, но важно предварительно посоветоваться с акушеркой или врачом.

Подготовка к кормлению грудью

Грудное вскармливание представляет меньше проблем у некурящей матери. Курение угнетает производство пролактина, гормона, отвечающего за выработку грудного молока. Курящие матери производят поэтому меньше молока, чем некурящие, и раньше перестают кормить ребенка грудью.

Пассивное курение

Ребенок подвергается влиянию табачного дыма не только когда мать курит сама, но и когда она вдыхает табачный дым, исходящий от других курильщиков. Важно, чтобы будущая мать не находилась в прокуренном помещении и чтобы окружающие принимали во внимание ее положение и не курили в ее присутствии.



Кто дает советы и информацию

Поддержка для желающих бросить курить во время беременности.

- Центр охраны материнства, телефон 585-1400

Советы о том, как бросить курить. - Бесплатный номер: 800- 6030

Национальный центр охраны здоровья. Телефон 5 800-900

Онкологическое общество. Телефон 540-1900

Центры охраны здоровья по всей стране

Электронные страницы с информацией о том, как можно бросить курить

www.lydheilsustod.is

www.8006030.is

www.reyklaus.is

www.ljosmodir.is

www.givingupsmoking.co.uk

www.smokefreefamilies.org

Шаг за шагом на пути к цели ...

Здоровая мать, здоровый ребенок

Предлагаем план, которому нужно следовать за шагом для того чтобы бросить курить.

Может быть необходимой поддержка со стороны акушерки, врача или по

специальному телефону 800-6030.

Буклет „Nættu fyrir lífið“ (Брось ради жизни) имеется во всех центрах охраны здоровья и может помочь в осуществлении данного плана.

Первый шаг - Записывайте:

- Когда вы курите
- По какому поводу вы курите
- Чем вы можете заменить курение
- Составьте план

Второй шаг

- Запишите, почему вы хотите бросить курить, по крайней мере одну причину из-за себя и одну из-за ребенка
- Посчитайте, сколько вы сэкономите бросив курить и подумайте, на что вы сможете потратить эти деньги

Третий шаг

- Поставьте себе цель и запишите, как вы собираетесь ее достичь
- Напомните себе, почему вы собираетесь бросить курить
- Регулярно напоминайте себе о цели, заглядывая в записи

Четвертый шаг

- Определите день, когда вы хотите бросить курить, выберите самый подходящий и не отступайте от выбранной даты.
- Попросите курящих принимать во внимание ваше положение и не курить в вашем присутствии.



Пятый шаг

- Хорошо подготовьтесь к этому шагу
- Сделайте что-нибудь приятное для себя и для будущего ребенка (отдых, бассейн, прогулка, пирожное, кинофильм, купите что-нибудь красивое...)
- Постарайтесь отдать себе отчет в том, какие обстоятельства и мысли могут помешать намерению бросить курить. Если какие-то из них налицо, постарайтесь устранить их.
- Не сдавайтесь, даже если вы поддались искушению и выкурили одну сигарету

Шестой шаг – Бросила курить

- Поздравляем с отказом от курения
- Напомните себе, почему вы хотели бросить курить
- Как, по вашему мнению, чувствует себя сейчас ваш нерожденный ребенок ?
- Побалуйте себя и создайте вокруг себя спокойную и уютную атмосферу
- Если вы испытываете стресс и дискомфорт, это означает, что организм приспосабливается к отказу от никотина
- Держите под рукой фрукты или воду, когда вас охватывает желание закурить
- Двигайтесь ежедневно
- Займитесь полезными делами. Все ли готово для ребенка?
- Вы пообещали себе и своему ребенку светлое будущее, для этого все и делается.

Состав табачного дыма

В сигаретах содержатся более 4000 веществ, при этом многие из них канцерогенные. Те, которые упомянуты ниже, могут легко попасть к ребенку через плаценту.

Угарный газ: Ядовитый газ, образующийся при горении сигареты.

Он тормозит поступление кислорода к плоду в утробе матери и может вызвать замедление его роста.

Никотин: Сильное и быстродействующее вещество, вызывающее зависимость. Одно из самых распространенных наркотических веществ. Он сужает сосуды в плаценте и уменьшает тем самым приток кислорода к плоду.

Ацетон: Обычно применяется в качестве растворителя, например, для снятия лака с ногтей.

Формальдегид: Раздражает кожу, дыхательные пути и слизистую оболочку. Используется патологоанатомами.

Бензол: Употребляется в качестве растворителя и в при изготовлении химикатов. Канцероген, опасен при вдыхании, попадании на кожу и внутрь организма.

Бензопирен: Канцероген, может вызвать врожденные пороки, снизить фертильность и причинить вред ребенку в утробе матери.

Наслаждайтесь беременностью

Ешьте разнообразную и здоровую пищу.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями по своему вкусу

Найдите для себя лучший способ расслабиться в течение дня (чтение, музыка, медитация, физкультура, прогулки или купание).

Сделайте что-нибудь особенное для себя и для ребенка, доставьте себе удовольствие.

Напоминайте себе о том, как вы хорошо себя чувствуете и что ваш ребенок надежно защищен от влияния табака, алкоголя или других наркотических веществ.

Пользуйтесь услугами Центра охраны материнства.

Каритас Иварсдохтир, акушерка Центра охраны материнства; Якобина Х. Арнадохтир, руководитель проекта Национальный центр охраны здоровья; Тордур Торкельссон, врач-неонатолог, Детская больница Хрингсинс.