



КУРЕНИЕ влияет на будущее вашего ребенка

У курящей* беременной женщины **ребенок рождается уже с никотиновой зависимостью.**

Такой ребенок в будущем чаще:

- становится **заядлым курильщиком**, причем с ранних лет (в возрасте до 10 лет);
- **злоупотребляет наркотиками** с подросткового возраста;
- **имеет проблемное поведение** уже в возрасте до 13 лет;
- **имеет низкую успеваемость в обучении** (в сравнении со сверстниками);
- **страдает психическими нарушениями в старшем возрасте.**



**Имеется в виду активное и регулярное пассивное курение.*



У ВАШЕГО РЕБЕНКА ВЫБОРА НЕТ, а У ВАС – ЕСТЬ.
Сделайте выбор в пользу здорового
и счастливого будущего!

Лучше отказаться от курения не менее чем за год до предполагаемой беременности.

Это время необходимо для того, чтобы:

- очистить организм от компонентов табачного дыма;
- перестроить обмен веществ, в котором долгое время участвовал никотин, на нормальную работу;
- пережить все сложности, связанные с симптомами отмены (непреодолимая тяга к курению, слабость, раздражительность, нарушения сна и др.).

Идеальный вариант – отказ от курения обоих потенциальных родителей

- организму будущей мамы не будет вредить пассивное курение*;
 - у нее не появится соблазн выкурить «еще одну сигаретку» во время планирования беременности и тем более во время нее;
 - вдвоем бросать курить намного легче и эффективнее.
- *Пассивное курение – вдыхание воздуха с содержащимися в нем продуктами сгорания табака.



**Если Вы хотите отказаться от курения,
Вы можете обратиться за помощью...**

Консультативный телефонный центр помощи
8-800-200-0-200

звонок для жителей России бесплатный

**ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»**

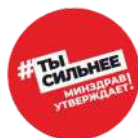
- Школа по отказу от курения
- Индивидуальные консультации по отказу от курения
г. Томск, ул. Бакунина, 26, т.: (3822) 65-02-16
profilaktika.tomsk.ru

ОГАУЗ «Томская областная клиническая больница»

- Школа по отказу от курения
г. Томск, ул. Ив. Черных, 96, стр. 1, т.: (3822) 64-39-60

**ОГБУЗ «Томский областной наркологический
диспансер»**

- Индивидуальные консультации по отказу от курения
г. Томск, ул. Лебедева, 4, т.: (3822) 44-34-63



КЛУБ никотиновой Независимости
takzdorovo.ru/31may

Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров, Томск!»



Издано в рамках государственной программы
«Обеспечение безопасности населения Томской области»
подпрограмма «Профилактика правонарушений и наркомании»

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Дайте шанс своему ребенку!



БЕРЕМЕННОСТЬ И КУРЕНИЕ НЕСОВМЕСТИМЫ

**ДЫШИ ЛЕГКО,
ЖИВИ СВОБОДНО!**

Как влияет курение на репродуктивное здоровье потенциальных родителей и здоровье их будущего ребенка



КУРЕНИЕ и репродуктивное здоровье

У курящих женщин затруднено зачатие

Под влиянием компонентов табачного дыма в женском организме:

- **снижается яичниковый резерв** (количество и качество яйцеклеток);
- **снижается вероятность оплодотворения** (из-за ухудшения транспортной функции маточных труб);
- **снижается вероятность наступления беременности** (матка физиологически не готова к приему плодного яйца и нормальному развитию беременности из-за недостаточной выработки половых гормонов).

У курящих мужчин снижается потенция и способность к оплодотворению

Под влиянием компонентов табачного дыма в мужском организме:

- **снижается способность к эрекции**, а позднее может развиваться импотенция из-за спазма и сужения просвета сосудов половых органов;
- **ухудшается качественный и количественный состав спермы** (снижается количество и жизнеспособность сперматозоидов);
- **снижается вероятность рождения сыновей** (никотин губительно действует на сперматозоиды, которые содержат определяющую мужской пол Y-хромосому).



КУРЕНИЕ во время беременности...

приводит к нарушениям развития плода

- **замедляется рост и развитие плода**. Никотин вызывает нарушение плацентарного кровотока, что ухудшает кровоснабжение плода, а действие угарного газа приводит к хроническому кислородному голоданию. Как результат – дефицит веса при рождении;
- **повышается риск развития врожденных дефектов у малыша**: «заячьей губы», «волчьей пасти», пороков сердца, деформации костей, особенно если женщина курит в первом триместре беременности, когда идет закладка основных органов и систем плода.

осложняет течение беременности

У курящих беременных чаще наблюдаются:

- **отслойка плаценты**, которая может привести к **преждевременным родам**, кровотечению у матери, гибели плода;
- **неправильное расположение плаценты**, которая может перекрывать родовые пути (в таких условиях роды естественным путем невозможны);
- **спонтанные аборт**ы (особенно у женщин, выкуривающих в первом триместре более десяти сигарет в день);
- **внематочная беременность**.



КУРЕНИЕ после родов...

ухудшает качество грудного молока и снижает его количество

- **никотин замедляет выработку гормона пролактина**, стимулирующего выделение грудного молока, соответственно, количество его уменьшается;
- под действием табачного дыма в молоке **уменьшается количество гормонов, витаминов и антител**, необходимых для того, чтобы малыш рос здоровым.

создает эффект «курения ребенка»

- **концентрация никотина в молоке** почти в три раза выше, чем в крови матери (ребенок «курит» вместе с матерью);
- для ребенка **один час в накуренной комнате равен выкуриванию десяти сигарет** (ребенок вдыхает больше табачного дыма, чем взрослый, поскольку совершает больше дыхательных движений в минуту).

губительно действует на здоровье ребенка

- курение родителей **повышает у детей риск внезапной смерти**, развития бронхиальной астмы, аллергических и онкологических заболеваний;
- **дети курящих женщин чаще болеют** (даже если во время беременности они воздерживались от курения).