

Автор: И.Малько, врач акушер-гинеколог Речицкого роддома



Все знают, что **курение и беременность** – это два несовместимых понятия. К сожалению, курение во время беременности является насущной проблемой для многих женщин и далеко не все из них понимают риск для будущего ребенка. А ведь вред от этой привычки может оказывать влияние не только на будущего ребенка, но и мешать самому процессу зачатия. Давайте более подробно обсудим то, чем чревато для будущего ребенка курение матери во время беременности. Печальная статистика Курение (независимо от количества выкуриваемых сигарет) во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!

**Примерно 25% женщин продолжают курить во время беременности.**

Дети женщин, куривших во время беременности, на треть чаще, чем все остальные, рискуют к 16 годам заполнить диабет или ожирение.

У мальчиков, родившихся у курящих матерей, яички имеют меньшие размеры, а концентрация сперматозоидов в сперме в среднем на 20% ниже, чем у детей некурящих.

**Дети матерей**, куривших во время беременности, в несколько раз чаще сами начинают курить, чем дети, чьи матери во время беременности не курили.

У женщин, выкуривающих в день одну или более пачек сигарет, частота выкидышей в 1,5 раза выше, чем у некурящих. А если курение к тому же сочетается с употреблением алкоголя, то риск выкидыша возрастает в 4,5 раза.

**Уровень смертности детей при родах** (синдром внезапной младенческой смерти) у курящих матерей в среднем на 30% выше, чем у некурящих. Особенно высока смертность близнецов. Доказано, что в Соединенных Штатах до 14 % преждевременных родов — это результат курения табака. В высокоразвитых странах одна треть новорожденных с низким весом является следствием курения сигарет их матерями. Некоторые исследования показывают, что количество выкуренных сигарет является очень важным. Женщина, выкуривающая пачку сигарет в день, увеличивает риск рождения ребенка со сниженным на 30 % родильным весом.

Не заблуждайтесь, каждая выкуренная сигарета имеет значение!!!

Многие женщины, которым не удалось отказаться от пагубной привычки во время беременности, утешают себя тем, что одна-две сигареты в день не навредят малышу. Конечно, несколько сигарет в день менее опасны, чем, например, целая пачка, однако разница не так велика, как может показаться на первый взгляд.

Все дело в том, что организм особенно остро реагирует на первые дозы никотина, поэтому даже одна или две сигареты в сутки могут вызывать стойкое сужение кровеносных сосудов, опасное для будущего ребенка.

### **Последствия, вызываемые курением во время беременности**

У курящих беременных риск гибели плода, мертворождения и преждевременных родов в два раза выше, чем у некурящих. Какие еще неблагоприятные эффекты может вызвать курение во время беременности?

#### [Низкий вес при рождении](#)

Это состояние может быть опасным для новорожденного, так как у детей с низким весом повышен риск остановки дыхания, инфекционных осложнений, переохлаждения, пониженного уровня глюкозы в крови и проблем с кормлением. У женщин, курящих во время беременности, дети с низким весом рождаются в два раза чаще, чем у некурящих.

#### [Проблемы с дыханием](#)

У детей, рожденных от женщин, куривших во время беременности, риск дыхательных расстройств намного выше. Легкие малыша могут быть не готовы к самостоятельному дыханию, и тогда в первые дни после рождения за малыша будет дышать аппарат. Но даже если новорожденный дышит самостоятельно, у него сохраняется повышенный риск

развития бронхиальной астмы и синдрома внезапной детской смерти.

### Проблемы с сердцем

У детей, чьи матери курили в первом триместре беременности, риск развития порока сердца выше на 20-70%.

### Задержка умственного развития

Курение во время беременности может вызывать отдаленные последствия для ребенка. У детей, чьи матери курили во время беременности, чаще отмечались проблемы с обучением, расстройства поведения и относительно низкий коэффициент интеллекта.

Пассивное курение во время беременности Пассивное курение во время беременности не менее опасно для будущего ребенка. Если беременная часто находится в помещениях, где курят другие, то у нее повышается риск выкидыша, преждевременных родов и рождения ребенка с низким весом. У новорожденных в этом случае повышен риск аллергий, астмы, и синдрома внезапной детской смерти.

### Нужно ли бросать курить во время беременности?

Вам необходимо понять, что бросив курить, вы преподнесете своему ребенку самый большой подарок, который только может дать мать – здоровье.

Каждая сигарета имеет значение, и чем раньше вы откажитесь от курения, тем здоровее будет ваш малыш. Конечно, в самом идеальном случае женщина вообще не должна начинать курить, или хотя бы должна отказаться от курения еще на этапе планирования беременности.

**Многие беременные ошибочно полагают, что раз вред здоровью уже нанесен, то бросать курить во время беременности не имеет смысла. Но это не так:**

Если вы бросите курить сразу, как только узнаете о беременности, или в первые 12 недель беременности, то шансы на нормально протекающую беременность и рождение здорового ребенка с нормальным весом будут очень близки к шансам некурящих женщин.

Уже с 14-16 недели плод начинает интенсивно набирать вес, и если беременная не бросила курить к этому сроку, то на УЗИ может быть заметно отставание в росте малыша. Бросив курить на этом сроке, вы дадите своему ребенку шанс «догнать» нормальные размеры и нормальный вес к моменту рождения.

Не поздно бросить курить даже на 30 неделе беременности, ведь у вашего будущего малыша все еще будет несколько недель в запасе, чтобы набрать более-менее нормальный вес к моменту своего появления на свет.

### [Как влияет на беременность курение кальяна?](#)

Курение кальяна во время беременности не менее, а возможно, даже более опасно, чем курение сигарет. Дым, вдыхаемый во время курения кальяна, содержит множество опасных химических соединений, в том числе, два наиболее опасных: никотин и угарный газ. Вопреки распространенному мнению, вода, через которую проходит дым, не очищает его от токсических компонентов, и они в полном объеме поступают в кровь курильщика. Курение кальяна подвергает человека даже большей дозе никотина и угарного газа, чем курение сигарет, так как длительность курения кальяна обычно превышает длительность курения сигареты, и может достигать одного часа или больше.

### [Как бросить курить во время беременности?](#)

Бросить курить это нелегкая задача. Волшебные таблетки от пагубных привычек еще не изобретены, поэтому основную работу придется сделать самостоятельно. Ниже я

представлю несколько советов, которые помогут вам настроиться и набраться решимости.

Включите в список те моменты, которые мотивируют отказаться от курения лично вас. Повесьте список на видном месте и читайте его каждый раз, когда боретесь с желанием закурить.

### [Измените свои привычки](#)

Избегайте ситуаций, в которых вы обычно закуривали сигарету, либо, если это невозможно, замените курение другой привычкой (например, пожуйте жевательную резинку или съешьте печенье).

### [Ищите поддержку у окружающих](#)

Попросите свою маму, подругу или мужа поддержать вас. Каждый раз, когда вас охватывает желание закурить, звоните этому человеку, чтобы отвлечься и получить еще одну порцию мотивации и поддержки. Если в вашем окружении кто-то курит, попросите не делать этого при вас. Вы также можете найти форумы и группы поддержки для бросающих курить в интернете.