**Курение во время беременности**

Что курение вредно знает каждый, особенно оно вредно для молодой женщины. Но особенно вредно во время беременности. Больше всего от вредной привычки страдают нерожденные дети. Все ядовитые вещества проникают к ребенку сквозь плаценту. Причем ни стаж, ни количество выкуриваемых сигарет особой роли не играет — для этого достаточно одной затяжки. Фактически, плод курит вместе с мамой. Вот только наносимый вред несопоставим: концентрация всех этих веществ в организме ребенка гораздо выше, чем в крови матери! Что происходит в момент, когда мама затягивается, можно себе представить: окружение плода становится дымовым вместо нормального прозрачного, ребенок начинает кашлять и задыхаться. Начинается спазм сосудов, и наступает кислородное голодание. Это приводит к тому, что у курящих женщин чаще остальных рождаются недоношенные дети с массой тела менее 2500 г, а также со сниженными другими параметрами (длинной тела, окружностью головы и грудной клетки). Из-за этого они потом часто болеют и медленно развиваются. Существует разная информация по поводу того, на каком сроке курение наносит наибольший вред. Курение крайне вредно и опасно для вас и будущего ребенка! Не зависимо от срока и остальных факторов, любящая адекватная мама просто обязана отказаться от этой привычки! Что же делать, если вы не знали, что беременны, и продолжали курить? Не стоит отчаиваться. Бросить никогда не поздно. Исследования показали, что женщины, которые перестали курить на ранних месяцах беременности, уменьшили риск рождения больного ребенка до минимума. Отказ от курения даже в последнем месяце может существенно помочь в доставке ребенку достаточного количества кислорода. Итак, рождение здорового ребенка возможно только в том случае, если он не курит вместе с мамой. И сможете ли вы бросить убивающую его и вас привычку, будет зависеть исключительно от того, насколько вы заинтересованы в рождении здорового малыша. Отдаете ли себе отчет в том, что несете ответственность за чужую жизнь? Неутешительная 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 заполучить 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. Женщина, выкуривающая пачку сигарет в день, увеличивает риск рождения ребенка со сниженным на 30 % родильным весом.

Пассивное курение во время беременности. Бросить курить во время беременности для многих женщин оказывается непростой задачей. Это на самом деле трудно сделать, несмотря на кажущуюся очевидность: ведь все ради самого дорого существа на свете! Но еще сложнее заставить бросить курить своего мужа или других членов семьи, проживающих вместе с вами. А сделать это было бы очень неплохо. Пассивное курение при беременности определенно опасно для будущего ребенка и его матери. По некоторым данным, активный курильщик во время затяжки вдыхает около 20% ядовитых веществ сигаретного дыма, а остальные 80% предназначаются для стоящего рядом человека. Исследования подтверждают догадки ученых: пассивное курение увеличивает все возможные риски при беременности — развития патологий и аномалий, преждевременных родов, внутриутробную гибели плода, выкидыша, задержки в развитии, недостаточности массы тела у ребенка, склонности к заболеваниям органов дыхательной системы, пороков сердца, ОРЗ, сахарного диабета, лейкемии, недоразвития внутренних органов и прочие. К примеру, риск развития врожденных дефектов у младенца при пассивном курении повышается на 13%, а вероятность родить мертвого малыша — на 23%! Покажите эти строки своему курящему супругу: ваша беременность может стать для него отличным поводом отказаться от губительной привычки и прожить более здоровую, качественную и долгую жизнь. В силах ваших курящих близких определить дальнейшее здоровье и жизнь вашего малыша. Пассивное курение при беременности тем больше вредно, чем дольше женщина пребывает в зоне действия вторичного сигаретного дыма, особенно если она находится в закрытом помещении. За один час такого пассивного курения будущая мама вдыхает столько ядовитых веществ, сколько получает активный курильщик после выкуривания одной сигареты.