



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ

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

(звонок для жителей России бесплатный)

ОГБУЗ «Томский областной наркологический диспансер»

индивидуальные консультации по отказу от курения
г. Томск, ул. Лебедева, 4, т.: (3822) 46-86-28, 44-34-63

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

- информационно-методические материалы по вопросам здорового образа жизни, профилактике употребления психоактивных веществ: табака, алкоголя, наркотиков;
- семинары и тренинги;
- психологическое консультирование детей и родителей по вопросам профилактики зависимостей;
- индивидуальное консультирование по отказу от курения.
г. Томск, ул. Бакунина, 26, т.: (3822) 65-02-16
profilaktika.tomsk.ru

Желаем вам здоровья!

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»
ОГБУЗ «Центра общественного здоровья
и медицинской профилактики»



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

Мама и папа, бросайте курить — ради меня!

Все еще продолжаете курить?

Да? Нет?

Но уже задумываетесь о том, как
избавиться от пагубной привычки?

Да! Нет?

Уже перестали курить дома?

Да! Нет?

...и в салоне автомобиля?

Да! Нет?

И подумываете совсем отказаться
от курения?

Да! Нет?

Если не получается сделать это самостоятельно —
обращайтесь за помощью к своему доктору,
в ближайший кабинет медицинской профилактики
или кабинет медицинской помощи при отказе
от курения.

Вам теперь есть ради кого стараться!

**Вам нужен здоровый ребенок,
а ребенку – здоровые родители!
Удачи вам!**



Беременность и курение

**Родители, спасибо за
шанс появиться
на свет!**





Материал разработан
ОГБУ «ЦНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Родители, спасибо за шанс появиться на свет!


Вопросы-ответы и факты-ответы, почему не нужно курить во время беременности и после нее...


 **Мама, когда ты куришь, я курю вместе с тобой!**

 А разве ребенок не защищен надежно в моей утробе от внешних воздействий?

 **Только не от табачного дыма!**
У вашего ребенка — общий с вами кровоток. Вредные химикаты табачного дыма, вдыхаемого вами, проникают через легкие в вашу кровеносную систему, а оттуда через плаценту и пуповину попадают в кровь вашего ребенка, нанося непоправимый вред невинному, еще не родившемуся созданию!
Да, когда вы курите, ребенок курит вместе с вами!


 **Мама, когда ты куришь, я задыхаюсь!**


 А если я брошу курить сейчас, во время беременности, не вызовет ли это стресс у моего будущего ребенка?

 **Отказ от курения — нет!**
А вот если будете продолжать курить, это будет настоящим стрессом для вашего ребенка!
Из-за недостатка кислорода, который возникает вследствие вашего курения, ребенок задыхается в буквальном смысле! Отсюда — все последствия:
— риск выкидышей;
— риск мертворождения;
— риск родить недоношенного ребенка;
— риск родить ребенка с маленьким весом;
— риск внезапной смерти ребенка на первом году жизни;
— риск частых респираторных инфекций у ребенка;
— риск многих хронических болезней у вашего ребенка в будущем...


А он ведь еще даже не родился! И ничего не сделал, чтоб заслужить все это.


 **Мама, защити, меня, пожалуйста!**

 Да, но моя мама тоже курила, а у меня-то все в порядке!


 Вред от курения проявляется по-разному, и риск развития болезней нарастает с возрастом. Тот факт, что у вас пока нет явно выраженных болезней, не означает, что вы должны рисковать здоровьем своего ребенка.
Ваш ребенок пока беззащитен, он не может ни постоять за себя, ни уйти в более безопасное место. Не бросайте его, только вы можете его защитить!


 **Мама, я еще совсем маленький, не обкуривай меня!**

 Я и не знала, что беременна...
А не поздно ли бросить курить?

 **Бросить курить — никогда не поздно!**
Каждая выкуренная вами сигарета вредит здоровью вашего будущего малыша. В ваших силах помочь ему! Прекратите курение сейчас, и ваш ребенок немедленно это почувствует. Хотя бы потому, что восстановится нормальная доставка кислорода в только зародившийся организм маленького создания.
Ваш ребенок будет доволен и счастлив!

 **Мама и папа, спасибо, что я у вас есть!**

 Мой муж тоже курит, ему тоже надо бросать курить?

 Не только активное, но и пассивное курение матери наносит ущерб развитию и здоровью ребенка.
Курящий папа — это угроза не только для собственного здоровья, но и для здоровья будущей мамы и будущего малыша.
Регулярное воздействие вторичного табачного дыма на беременную женщину также чревато высоким риском выкидышей, риском рождения недоношенного ребенка.

Пассивное курение опасно для вашего ребенка:

- Родившийся недоношенным, ребенок подвержен различным инфекциям и болезням в будущем.
- Ребенок может родиться с дефектом развития легочной ткани. Легкие у детей, подвергающихся пассивному курению, хуже развиваются и после рождения!
- Ребенку может грозить внезапная смерть на первом году жизни.
- У таких детей часты воспаления среднего уха.
- Дети — пассивные курильщики до 5 лет чаще остальных болеют пневмонией и умирают от нее.
- Эти дети часто болеют респираторными инфекциями в детстве.
- Они подвержены аллергическим заболеваниям, бронхиальная астма у них встречается чаще, чем у других детей, и протекает тяжелее.
- Такие дети могут страдать синдромом дефицита внимания.

Доказано, что дети младше одного года, чьи мамы курили, в 4 раза чаще остальных детей подвергались госпитализации.

А знаете, почему пассивное курение так опасно для детей? Все очень просто!

Дети более чувствительны к вторичному табачному дыму, чем взрослые:

- Поскольку дети меньше весят, на 1 кг веса приходится намного больше вредных веществ.
- Дыхание у детей более частое, чем у взрослых — если взрослые делают 14–18 вдохов и выдохов в минуту, то частота дыхания у новорожденных доходит до 60 вдохов; дети до 5 лет также дышат намного чаще взрослых. Поэтому за одно и то же время в еще развивающиеся детские легкие попадают более высокие концентрации токсинов, чем у взрослых.
- Несформировавшийся детский организм более чувствителен к токсическому воздействию табачного дыма: пассивное курение может привести к необратимым повреждениям и задержке развития.





Факты

В среднем, дети больше, чем некурящие взрослые, подвергаются пассивному курению.

В 90% случаев причина и источник пассивного курения детей — это родители.

Более половины детей подвергаются воздействию табачного дыма дома или в автомобиле.

Угадайте, верно или нет?

	Верно!	Неверно!
С табачным дымом дети вдыхают в 2–3 раза больше токсинов на единицу массы тела, чем взрослые		
Курение в автомобиле никому не навредит, если нет пассажиров		
Пассивное курение приводит к задержке развития легких у детей и снижению функции дыхания		
Курение в другой комнате — это эффективный способ защитить детей от воздействия табачного дыма		
Вторичный табачный дым увеличивает риск возникновения и тяжесть течения бронхиальной астмы у детей	