

## 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!**



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



# Беременность и курение

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





Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

## Родители, спасибо за шанс появиться на свет!


Вопросы-отговорки 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		