

## Курение и беременность

Врачи помогают многим женщинам, чья беременность проходит с осложнениями, выносить и родить здорового ребенка. И, несмотря на все эти удачи, есть одна вещь, которая пугает врачей — когда беременная женщина не может бросить курить.

Считается, что курение сигарет — наиболее сильный фактор, оказывающий неблагоприятное воздействие на здоровье будущего ребенка. Последствия многообразны:

- преждевременные роды,
- малый вес при рождении,
- мертворождение.

Такие заболевания, как диабет или повышенное артериальное давление врач может контролировать при помощи лекарств, но в случае с курящей беременной все зависит только от будущей мамы.

### *Почему опасно курить во время беременности?*

Сигаретный дым содержит более 4 000 химических веществ, включая такие как цианид и свинец, и, по крайней мере 60 канцерогенных соединений. Когда беременная курит, все это попадает в ее кровоток — единственный источник кислорода и питательных веществ для будущего ребенка.

Ни одно из этих 4 000 веществ не полезно для вашего ребенка (вряд ли бы вы стали добавлять свинец в яблочное пюре), а два из них особенно опасны — никотин и угарный газ. Именно эти два вещества вызывают большинство осложнений у курящих беременных.

Самые серьезные осложнения, включая мертворождение, преждевременные роды и малый вес плода, возникают именно потому, что никотин и угарный газ сокращают количество кислорода, поступающего к ребенку. Никотин сужает сосуды, включая те, которые находятся в пуповине, как бы вынуждая малыша дышать через очень тонкую трубочку. А красные кровяные клетки, которые переносят молекулы кислорода по кровотоку, подбирают не только молекулы кислорода, но и молекулы углекислого газа. То есть, в этой тонкой трубочке еще и оказывается меньше кислорода, чем должно быть.

### *Как курение повлияет на моего ребенка?*

Нехватка кислорода может сильно отразиться на росте и развитии вашего малыша. В среднем, курение при беременности удваивает риск преждевременных родов и рождения маловесного ребенка (с весом

менее 2,5 кг), а также увеличивает риск мертворождения более, чем в два раза.

Каждая выкуренная сигарета угрожает вашей беременности. Несколько сигарет в день лучше, чем целая пачка, но, на самом деле, разница не так велика, как вы думаете. Организм курильщика очень чувствителен к первым дозам никотина, поступающим ежедневно, поэтому даже одна или две сигареты вызовут значительное сужение сосудов.

### ***Как курение повлияет на вашего малыша:***

#### **Вес и рост**

В среднем, привычка выкуривать пачку сигарет в день при беременности, сократит вес вашего ребенка примерно на 250 грамм. Большое количество выкуриваемых сигарет приводит к еще большему снижению веса. И хотя многие женщины стремятся к тому, чтобы ребенок был некрупным, подобные способы сдерживать рост плода могут иметь негативные последствия на протяжении всей жизни ребенка.

#### **Тело и легкие**

У плода слишком малого размера могут быть недоразвиты некоторые органы. Легкие могут не успеть сформироваться к моменту родов, а это значит, что свои первые дни или недели малыш может провести подсоединенным к аппарату искусственного дыхания. Позже, когда он сможет дышать сам (и даже если он сможет это делать сразу после рождения) у него все равно могут возникнуть проблемы с дыханием — из-за отставания в развитии легких или других негативных эффектов от воздействия никотина. Дети, чьи мамы курили во время беременности, особенно предрасположены к астме и подвергаются двойному или даже тройному риску развития синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

#### **Сердце**

Дети, чьи матери курили в первом триместре беременности, чаще рождаются с болезнями сердца.

Согласно одному исследованию, у таких детей на 20-70 % больше риск развития врожденных болезней сердца. Эти болезни включают в себя затруднение кровотока от правого желудочка сердца к легким и отверстия между верхними отделами сердца (дефект межпредсердной перегородки).

## **Функционирование мозга**

Курение во время беременности может отразиться на деятельности головного мозга вашего ребенка. У детей курящих мам возникают сложности в обучении, поведенческие проблемы и относительно низкий коэффициент интеллекта (IQ).

### ***Что я могу сделать?***

За всей этой мрачной статистикой кроется невероятная возможность: вы можете сделать своему малышу подарок, бросив курить — чем раньше, тем лучше.

В идеале, если вы это сделаете прежде, чем начнете попытки зачать ребенка. Во-первых, в этом случае ваши шансы на зачатие увеличатся (курение снижает шансы забеременеть на 40 %). Во-вторых, вам не придется испытывать стресс от бросания курить в тот момент, когда вам нужно будет думать совсем о другом — о правильном питании, физических упражнениях и подготовке к родам.

Конечно, не всем удастся планировать свою жизнь заранее. И если, узнав о своей беременности, вы все еще курите, никогда не поздно бросить. Начав сразу предпринимать шаги в этом направлении, вы очень поможете своему будущему ребенку.

В одном исследовании, опубликованном в 2009 году, сказано, что будущие мамы, бросившие курить в первом триместре, имеют практически такие же шансы доносить до срока здорового ребенка, как и некурящие беременные.

После 14-16 недели беременности плод начинает стремительно набирать вес. Если в этот момент вы все еще курите, рост ребенка начинает замедляться. Но как только вы бросите, ребенок начнет получать необходимый ему кислород и уже на следующем УЗИ врач заметит изменения в росте плода. Даже если вы курите на сроке 30 недель, вы еще можете дать ребенку возможность несколько недель полноценно расти и прибавлять в весе. Это так же просто, как выбросить свои сигареты и не закуривать снова.

Несмотря на то, что вы отдаёте себе отчет во всех последствиях, не всегда бывает просто отказаться от этой привычки. Тяга к никотину может свести к нулю ваши благие намерения и даже превозмочь вашу привязанность к будущему ребенку. Поэтому не пытайтесь бороться с привычкой самостоятельно. Поговорите с врачом о разных способах бросания курить. Попросите своего партнера и близких о поддержке. Вы должны смело рассчитывать на помощь других людей. Потому что кое-кто внутри вас рассчитывает на вашу помощь.