



## Курение и беременность

Все будущие родители хотят, чтобы их ребенок был **умственно и физически здоровым**. То время, пока ребенок находится во чреве матери, можно использовать для того, чтобы пересмотреть свои повседневные привычки и подумать о здоровом образе жизни исходя из интересов будущего ребенка. Если вы бросаете курить во время беременности, вы тем самым увеличиваете вероятность того, что ребенок родится здоровым, нормального веса и после полного срока беременности. Приток крови к плоду будет лучше, и кормление грудью после родов также будет связано с меньшими проблемами. Дети, родители которых не курят, меньше страдают от аллергии, астмы и воспаления дыхательных путей и вообще ведут себя спокойнее, так что у родителей будет больше возможности отдохнуть и выспаться.

Многим приходится неоднократно пробовать бросить курить, чтобы добиться этого в конце концов. Подумайте о том, какое хорошее влияние это окажет на вас и на вашего ребенка. Не задумывайтесь обращаться за помощью для достижения своей цели. Опыт показывает, что беременным женщинам легче бросить курить, если они получают поддержку. Постараться бросить курить в течение срока беременности может быть совместной задачей родителей. Будущие матери могут применять никотин-замещающие препараты, если им трудно бросить курить без этого, но важно предварительно посоветоваться с акушеркой или врачом.

В сигаретах содержатся более 4000 веществ, при этом многие из них канцерогенные. Они могут легко попасть к ребенку через плаценту. Плод в утробе матери подвергается влиянию табачного дыма не только когда мать курит сама, но и когда она вдыхает табачный дым, исходящий от других курильщиков. Важно, чтобы будущая мать не находилась в прокуренном помещении и чтобы окружающие принимали во внимание ее положение и не курили в ее присутствии.

### Кто дает советы и информацию:

Акушерки в отделении охраны материнства во всех центрах охраны здоровья страны

Медсестры детских отделений в центрах охраны здоровья

Врачи детских отделений в центрах охраны здоровья

Центр охраны материнства: 585 1400

Советы о том, как бросить курить, зеленый номер (бесплатный): 800-6030

Онкологическое общество: 540-1900

Национальный центр здоровья: 5800-900

Сеть аптек Lyf og heilsa

Электронные страницы с информацией о том, как можно бросить курить:

[www.lydheisustod.is](http://www.lydheisustod.is)

[www.8006030.is](http://www.8006030.is)

[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)

[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

[www.givingupsmoking.co.uk](http://www.givingupsmoking.co.uk)

[www.smokefreefamilies.org](http://www.smokefreefamilies.org)