**Беременность и курение**

Если Вы курите, то пожалуй одним из самых ценных подарков Вашему будущему ребенку станет отказ от этой вредной привычки.

Это утверждение основано не на модном нынче заокеанском поветрии "Ударим шейпингом и бодибилдингом по холестерину и никотину!". Медициной накоплено много реальных фактов, красноречиво свидетельствующих о вреде табакокурения во время беременности.

О том, что "капля никотина убивает лошадь" все мы знаем с детства. Однако детство прошло, у многих из нас стаж курильщика уже впечатляет своей продолжительностью и ... ничего страшного не происходит (три раза сплюнем и постучим по дереву). Может, не так страшен черт?

Страшен и еще как. Главный действующий компонент табака - это, конечно, никотин. Он настолько легко проникает через плаценту, что концентрация этого вещества у плода нередко выше, чем в крови его матери! При курении сигареты, папиросы, трубки или сигары в дыхательные пути попадает множество других,более опасных веществ - угарный газ, бензпирен и даже радиоактивные изотопы (хоть и в небольших количествах). Часть ядовитых продуктов ( как тиоцианат, например) образуется в организме матери и плода во время распада табачных ингридиентов. Все это немедленно вторгается в процесс внутриутробного развития. После выкуренной матерью сигареты наступает спазм кровеносных сосудов плаценты и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого - задержка внутриутробного развития плода (сокращенно - ЗВУР), которая у детей курильщиц отмечается значительно чаще, чем у детей некурящих женщин.

Малыши, рожденные курящими мамами часто бывают маловесными, труднее адаптируются к внеутробной жизни, имеют проблемы с центральной нервной системой и вообще отличаются слабым здоровьем. Они чаще и тяжелее болеют инфекциями дыхательных путей, а кроме того - имеют повышенный (в сравнении с другими детьми) риск внезапной смерти. Некоторые ученые считают, что курение матери может способствовать появлению злокачественных опухолей у плода. Статистика показывает: курение во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!

Что касается количества и качества потребляемого беременной женщиной табака, то безопасные параметры не установлены. Поэтому лучше отказаться от курения совсем (желательно, конечно, еще до наступления беременности). Если Вы этого не сделали, то сделайте сейчас. Научные исследования свидетельствуют: беременные курильщицы, оставившие эту привычку в период до 4-го месяца, имеют меньший риск неблагоприятных последствий для плода, чем их "коллеги", продолжавшие курить и дальше.

Помните о том, что пассивное курение (т.е. вдыхание табачного дыма от "чужой" сигареты) также вредно для Вас и Вашего плода. Так что курящим домочадцам придется поступиться привычным комфортом.

Как бросить курить? "Проще простого - сказал как-то классик,- Я сам бросал сто раз!" Начните с самого главного - осознания того, что

без табака можно жить,

без табака можно жить лучше, чем с ним.

Ведь когда-то Вы именно так и жили.

Пробуйте разные средства: волевые усилия, пластырь "Никотинелл" или жевательную резинку "Никоретте", семена подсолнечника, широко популярное в народе "кодирование", профессиональную помощь психотерапевта, нарколога и т.д. Хороши все средства, не наносящие вред здоровью. И помните - бросить курить можно всегда, надо только очень захотеть.