Курение при беременности : последствия для ребёнка.

 Никотиновая зависимость делает многих женщин слабовольными: зачастую даже во время беременности они не могут бросить курить. Не в силах отказаться от [вредной привычки](https://www.passion.ru/news/zdorove/kurilshchiki-chashche-vseh-stradayut-depressiyami-25-02-2015.htm) раз и навсегда, женщины решают сократить количество выкуриваемых в течение дня сигарет. Врачи-гинекологи безуспешно пытаются достучаться до сознания будущих мам, рассказывая им, насколько каждая сигарета вредит развитию эмбриона, насколько сложными и необратимыми будут последствия, если вовремя не бросить пагубную привычку. Однако зависимость от курения зачастую побеждает все страхи за будущего ребенка.

 **Отрицательное воздействие курения имеет многофакторную природу, включающую, в том числе, косвенные эффекты**:

* Воздействие окиси углерода, который связывается гемоглобином с исключением из него кислорода. Чем выше уровень такого соединения – карбоксигемоглобина, тем меньше поступает кислорода к плоду.
* Ограничение притока крови к плаценте в связи с сосудосуживающим эффектом катехоламинов, синтезируемых в надпочечниках под действием никотина.
* Токсины повреждают ворсинки плаценты и плацентарный барьер, тем самым уменьшая поступление питательных веществ.
* Вред от курения при беременности затрагивает и мозг ребенка вследствие воздействия на никотиновые ацетилхолиновые рецепторы (обеспечивают передачу нервных импульсов), которые формируются уже на ранних сроках.
* Плохое питание матери, связанное со способностью никотина снижать аппетит.

 **Как влияет курение на ранние и поздние сроки беременности?**

**На ранних сроках:**

* самопроизвольный [выкидыш](http://mama66.ru/pregn/798) (на сроке до 20 недель);
* [предлежание плаценты](http://mama66.ru/pregn/773);
* [внематочная беременность](http://mama66.ru/pregn/741).

**На поздних сроках:**

* преждевременные роды (на сроке до 37 недель);
* [отслойка плаценты](http://mama66.ru/pregn/789);
* мертворождение (на сроке после 20 недель);
* преждевременный разрыв плодных оболочек.

 **Многие курящие беременные в свое оправдание приводят один из описанных ниже доводов.**

### 1.«У меня уже достаточно большой срок. Вред уже нанесен и нет смысла останавливаться»

 На самом деле отказ от курения принесет свои преимущества на любом сроке. Лучше всего сделать это до зачатия, но если бросить курить в течение первых трех или четырех месяцев беременности, это значительно снизит вероятность пониженного веса новорожденного или проблем с легкими.Даже если женщина отказывается от курения не на ранних сроках, а в конце беременности, при этом она помогает себе и ребенку, так как организм порой проявляет фантастические способности к самовосстановлению, стоит только ему не мешать.

### 2.«Курение расслабляет, снимает стресс, а это хорошо для меня и моего ребенка»

###  На самом деле ваши нервы успокаиваются, но организм чувствует иное. Курение ускоряет частоту сердечных сокращений и повышает артериальное давление, каждая затяжка увеличивает содержание окиси углерода в крови и мешает поступлению кислорода к ребенку.

### 3.«Бросить курить – стресс для организма, а значит и для ребенка»

 На самом деле отказ от курения – один из лучших поступков, которые вы можете сделать для здоровья ребенка и его будущего, особенно это касается беременности на ранних сроках, когда формируются все органы и системы. Тем самым вы обеспечите плоду нормальное питание, защитите от токсинов из табачного дыма и, возможно, спасете ему жизнь. Доказано, курение не снимает стресс, а повышает его уровень, что связано с влиянием вредных веществ на организм.

### 4.«Одна или две сигареты в день не нанесут особого вреда»

На самом деле не существует безопасного количества сигарет. Даже несколько затяжек в день означают, что токсины проникнут к ребенку и повредят вам. Однако уменьшение количества сигарет может стать первым шагом к полному отказу от них.

### 5.«Если я брошу курить, то буду набирать слишком много веса»

 На самом деле вы в любом случае наберете некоторый [вес во время беременности](http://mama66.ru/pregn/818). Высокий риск потери ребенка, опасность проблем с его или вашим здоровьем в будущем – это слишком высокая цена за стройную фигуру. Существует множество других, более безопасных способов снизить «волчий» аппетит беременной женщины.

## Если курит будущий отец?

 Мы не будем обсуждать влияние курения на мужскую фертильность – качество спермы, потенцию, риск [бесплодия](http://mama66.ru/infertility/prichiny-u-muzhchin). Понятно, что табачный дым оказывает негативное влияние и здесь, но если зачатие уже состоялось, на первое место выходит такая проблема, как пассивное курение.

Его воздействие трудно поддается количественной оценке. Согласно некоторым исследованиям, в зависимости от количества вдыхаемого дыма его воздействие может соответствовать выкуриванию от 1 до 10 сигарет в день. Плод в утробе некурящей женщины получает те же вредные вещества, как и при активном курении матери, и подвергается аналогичным рискам, хотя и в меньших масштабах из-за более низкой концентрации токсинов.

Таким образом, будущему отцу рекомендуется воздерживаться от курения в присутствии женщины даже на самом раннем сроке беременности или бросать эту привычку. По этой же причине будущим матерям гинекологи советуют держаться подальше от задымленных районов.

 Беременна она или нет, курящая женщина с высокой долей вероятности приобретает целый букет проблем со здоровьем и внешностью:

* преждевременное старение кожи – морщины, сухость, плохой цвет;
* волосы становятся ломкими из-за оседания на них дыма и снижения увлажненности кожи головы, быстрее седеют;
* конъюнктивит может развиться из-за индуцированного дымом раздражения глаз;
* зубы обесцвечиваются или желтеют из-за никотина и отложений смол;
* появляется неприятный запах изо рта, и голос становится хриплым.

 Кроме того, все курильщики находятся в группе риска по развитию рака легких, коронарной недостаточности и хронического бронхита.

 **Курение во время беременности приводит к следующим рискам для новорожденного**:

* низкий вес при рождении (<2500 г);
* врожденные дефекты (чаще всего это различные дефекты конечностей, глаз, внутренних органов, косолапость, расщелины губы и неба — заячья губа или волчья пасть).

 **Согласно статистике, долговременными последствиями курения, прежде всего на ранних сроках беременности, являются:**

* [синдром внезапной детской смерти](http://mama66.ru/child/1200);
* сахарный диабет 2 типа;
* ожирение;
* повышенное кровяное давление;
* никотиновая зависимость;
* респираторные нарушения (астма, инфекции нижних дыхательных путей, снижение легочной функции);
* снижение познавательной способности;
* расстройства поведения (синдром дефицита внимания и гиперактивности, асоциальное поведение);
* психические расстройства.

## Как бросить курить?

 Распрощаться с сигаретами непросто, иначе не существовало бы такого множества методик, средств, препаратов и рецептов. О том, как негативно на ребенка влияет курение на ранних сроках беременности**,** знают многие, но отказ от него требует усилий.

**Прежде всего, сделайте самые простые шаги:**

1. Убедите себя, что вам непременно нужно бросить курить, запишите причины для отказа. Смотрите на список каждый раз, когда подумаете о сигарете.
2. Выберите день, когда вы откажетесь от курения. Выбросите все сигареты, зажигалки и пепельницы.
3. Найдите интересные занятия, которые не позволят вам вспоминать о курении. Это могут быть прогулки, рукоделие, приготовление еды, общение. Перекусывайте овощами или жуйте жвачку, если привыкли держать что-то во рту.
4. Пейте много воды. Это поможет избавить организм от токсинов и снимет приступы голода, так как часто их настоящая причина в недостатке жидкости.
5. Обратитесь к поддержке родных и близких, познакомьтесь со специальной литературой, найдите курсы и сообщества единомышленников.

 Использование никотиновой заместительной терапии (никотинового пластыря, жевательной резинки, спреев и ингаляторов) во время беременности — вопрос спорный из-за опасений по поводу эффективности и безопасности, многие женщины избегают подобных средств.

 Курение во время беременности значительно повышает риск неблагоприятных исходов для здоровья матери и ребенка, в том числе влияющих на взрослую жизнь последнего. Бросить эту привычку лучше еще на этапе [планирования беременности](http://mama66.ru/zachatie/planirovanie-beremennosti-s-chego-nachat), когда доступно больше вариантов лечения. Тем не менее отказаться от курения можно и во время беременности — не только на ранних сроках, но и незадолго до родов, однако, с каждым упущенным месяцем повышается риск врожденных физических нарушений и долговременных последствий для психики ребенка. Дети, отравляемые никотином и прочими токсинами еще в утробе матери, находятся в группе риска по синдрому внезапной детской смертности, диабету, ожирению, расстройствам поведения. Таким образом, отказ от курения должен быть неотъемлемой частью программы здоровой беременности.

 Врач акушер –гинеколог Женской консультации Егорова И.А.