

## А если беременность уже наступила?

О беременности женщина узнает, как правило, не раньше четвертой недели. К этому времени у эмбриона уже начинается формирование внутренних органов, и они сильно страдают от влияния никотина:

- **замедляется рост и развитие плода:** никотин сужает сосуды, вызывая нарушение плацентарного кровотока, что ухудшает кровоснабжение плода, а действие угарного газа приводит к хроническому кислородному голоданию – в результате ребенок рождается с дефицитом веса при рождении;
- **повышает риск развития врожденных дефектов у малыша:** «заячьей губы», «волчей пасти», пороков сердца, деформации костей, особенно если женщина курит в первом триместре беременности, когда идет закладка основных органов и систем плода.

Продолжение курения во время беременности осложняет ее течение. У курящих беременных чаще наблюдаются:

- **отслойка плаценты**, которая может привести к **преждевременным родам**, кровотечению у матери, гибели плода;
- **неправильное расположение плаценты**, которая может перекрывать родовые пути (в таких условиях роды естественным путем невозможны);
- **спонтанные аборт**ы – особенно у женщин, выкуривающих в первом триместре более десяти сигарет в день;
- **внезапная беременность**.



# КУРЕНИЕ и репродуктивное здоровье

Постарайтесь как можно быстрее перестать курить. Ученые считают, что нет крайнего срока для отказа от курения для беременных, – табачный дым опасен для малыша в любой период внутриутробного развития. И даже «легкие» сигареты, выкуриваемые изредка, и внешне безобидный кальян наносят вред эмбриону, поэтому отказывайтесь от курения как можно раньше. Не пользуйтесь никотиновыми пластырями, жвачками и электронными сигаретами. Во всех этих заменителях содержится количество никотина, достаточное для негативного влияния на плод.

Сообщите врачу, ведущему беременность, что вы только что бросили курить. Он выпишет витаминный комплекс и порекомендует диету, которая позволит восполнить дефицит витаминов в организме.

Больше гуляйте. Если гулять не менее трех-четырёх часов в сутки, ваш организм получит достаточно кислорода для питания малыша, даже если вы бросили курить совсем недавно и ваши органы дыхания и сердечно-сосудистая система еще не восстановились. Кроме того, движение улучшает кровоснабжение – в том числе и в плаценте.

## Помните – курение и беременность несовместимы.

Нередко случается так, что у молодых и здоровых пар никак не может появиться долгожданный малыш. Среди факторов как женского так и мужского бесплодия, действие которых проходит внешне незаметно, есть и курение. Как вредная привычка влияет на репродуктивное здоровье людей и на здоровье будущего ребенка?

### Как курение вредит будущей матери?

Под влиянием компонентов табачного дыма в женском организме:

- **снижается яичниковый резерв** (количество и качество яйцеклеток);
- **снижается вероятность оплодотворения** (из-за ухудшения транспортной функции маточных труб);
- **снижается вероятность наступления беременности** (матка физиологически не готова к приему плодного яйца и нормальному развитию беременности из-за недостаточной выработки половых гормонов).

Именно поэтому у курящих женщин почти на 30% меньше шансов на зачатие вообще и в три раза меньше возможности забеременеть в течение первого года после отмены гормональных контрацептивов.

Исследователи считают, что 13% всех случаев женского бесплодия могут быть вызваны именно курением. Кроме того, курение уменьшает репродуктивный возраст женщины на 1-2 года и вызывает раннюю менопаузу, так как токсины из табачного дыма негативно влияют на железы внутренней секреции и подавляют выработку «женских» гормонов эстрогенов.



### Как курение вредит будущему отцу?

Под влиянием компонентов табачного дыма в мужском организме:

- **снижается способность к эрекции**, а позднее **может развиться импотенция** из-за спазма и сужения просвета сосудов половых органов;
- **ухудшается качественный и количественный состав спермы** (снижается количество и жизнеспособность сперматозоидов);
- **снижается вероятность рождения сыновей** (никотин губительно действует на сперматозоиды, которые содержат определяющие мужской пол Y-хромосому). Все это серьезно уменьшает шансы на зачатие. Даже если женщина не курит, забеременеть от курящего мужчины ей будет гораздо сложнее, чем от некурящего. Есть прямая зависимость – чем больше мужчина курит, тем сложнее ему стать отцом.

### Когда лучше бросить курить?

Если вы с супругом планируете беременность, нужно отказаться от курения. Врачи считают, что лучше отказаться от этой вредной привычки обоим супругам не менее чем за год до предполагаемой беременности. Это время необходимо для того, чтобы:

- **очистить организм от токсичных веществ табачного дыма** (в сигаретном дыме, кроме никотина, содержится большое количество вредных веществ (порядка 200), которые курительщик регулярно в себя вдыхает);
- **перестроить обмен веществ**, в котором долгое время участвовал никотин, на нормальную работу и пережить все пробы, связанные с синдромом отмены;
- **исключить возможное возвращение к курящей жизни**.

Идеальным вариантом станет отказ от курения обоим потенциальных родителей.

**Во-первых**, организму будущей мамы не будет вредить пассивное курение.

**Во-вторых**, у нее не появится соблазн выкурить «еще одну сигаретку» во время планирования беременности и даже во время нее.

**В-третьих**, как показал опыт, вдвоем бросать курить намного легче и эффективнее. Отказаться от вредной привычки на словах гораздо проще, чем на деле, и если обоим будущим родителям сложно побороть вредную привычку самостоятельно, следует обратиться к специалистам.

**Помните**, что этот сделанный шаг улучшит вашу жизнь и жизнь вашего ребенка. Ведь здоровье семьи является залогом долгой и счастливой жизни!