



# Влияние табака на беременных и детей

Об опасностях  
курения во время  
беременности



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

## БЕРЕМЕННОСТЬ И ТАБАК

В начале беременности все женщины мечтают о здоровом ребенке с хорошими умственными и физическими способностями. Но факты показывают, что не все будущие мамы и папы готовы изменить стиль жизни и отказаться от вредных привычек, чтобы ожидать рождения совершенно здорового ребенка.

Курение матери во время беременности – серьезная опасность как для здоровья будущего ребенка, так и для здоровья самой матери.

На здоровье беременной женщины и будущего ребенка также действует и пассивное курение. Если беременная находится в накуренной среде, то никотин, угарный газ и другие ядовитые вещества через плаценту попадают к зародышу.

Поэтому на здоровье беременной и зародыша влияет не только курение матери, но и потребление табака другими членами семьи.

Пассивное курение женщины также может привести к затруднению зачатия или к бесплодию.



**Курение матери  
(как активное, так и пассивное)  
во время беременности повышает  
риск следующих осложнений:**

- замедление роста зародыша, повышение риска преждевременных родов
- ребенок может родиться со слишком низким весом
- шанс прерывания беременности
- неверное развитие ребенка
- риск внезапной смерти младенца
- замедленное умственное развитие ребенка, врожденные нарушения развития
- ребенок может легче заболеть менингитом, ушными инфекциями, бронхитом, астмой – как в детском, так и во взрослом возрасте
- возможные трудности в обучении, психологические проблемы – депрессия, тревожность, гиперактивность, незрелость и пр.

**Вашему ребенку нужна здоровая мама. Не курите во время беременности и не начинайте снова курить после того, как перестанете кормить грудью! И не позволяйте никому курить вблизи вас и вашего ребенка!**



## Часто будущая мама спрашивает врача или акушерку:

### Как курение влияет на моего еще нерожденного ребенка?

**Ответ:** Женщине от рождения дается запас ее яйцеклеток. Таким образом, никотин и другие табачные яды наносят вред яйцеклеткам еще до оплодотворения. Из-за курения уменьшается количество способных к оплодотворению яйцеклеток и вероятность забеременеть.

Во время беременности мать делится с зародышем всем, что попадает в ее организм, включая табачный дым. Никотин, угарный газ и другие ядовитые вещества через плаценту попадают к нерожденному ребенку от мамы. В результате зародыш получает меньше кислорода и питательных веществ, необходимых для его развития. В результате – недостаточный вес ребенка, в свою очередь, являющийся одной из главных причин смерти младенцев.

Пожалуй, нет ни одной матери, которая не знала бы, как важно грудное молоко для ее новорожденного. Но у курящих мам может быть мало грудного молока, а грудное вскармливание длится меньше по сравнению с некурящими матерями.

Также ребенок курящей матери рождается плачущим и нервным – с никотиновой зависимостью.

### Мой муж, родственники и друзья курят – что мне делать?

**Ответ:** В случае с супругом нельзя забывать, что курение снижает мужскую потенцию и может ухудшить качество спермы. Отказ от курения повышает и способность мужчины зачать ребенка.

Обязательно попросите и супруга, и других близких не курить рядом с вами. В противном случае сами отойдите от курящего. Но если курят в помещении, то недостаточно просто выйти из комнаты – дым легко переносится в другую комнату, вредя здоровью тех, кто там находится.

### Что я могу сделать, чтобы защитить своего будущего ребенка?

**Ответ:** Разумнее всего самой бросить курить. Если курит супруг или близкие – сообщите им о возможных опасностях и попросите не курить в вашем присутствии.

Также сделайте свой дом свободным от курения, поскольку выделяемые при курении токсичные химикаты оседают на тканях, мягкой мебели и полу и могут оставаться там месяцами после курения.

**Я не знала, что беременна, и курила. Табачный дым уже повредил здоровью моего нерожденного ребенка?**

**Ответ:** Как только вы узнали о беременности, лучше всего сразу бросить курить. Обратитесь за помощью к консультанту по отказу от табака, который обязательно поможет вам на этом пути.

**Каковы возможности для бросания курения?**

**Ответ:** Для отказа от табака есть много возможностей. Можно бросить и самостоятельно. Исследования показывают, что наилучший результат достигается при полном отказе в комбинации с помощью консультанта по отказу от табака.

## ВЛИЯНИЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ НА РЕБЕНКА

Пассивное курение больше всего влияет на детское здоровье, поскольку у ребенка выше частота дыхания, а организм только развивается. У детей нет природных защитных механизмов от никотина и прочих ядов, возникающих при потреблении табака, поэтому ядовитые вещества могут дольше оставаться в детском организме.

Дети наименее защищены от табачного дыма, поскольку они часто смиряются с ситуацией, когда взрослые курят при них. Малыш еще не может сам покинуть накуренную комнату, поэтому остается под сильным и длительным влиянием химикатов.

Наибольшим рискам в накуренном помещении подвержены младенцы, которым пассивное курение угрожает внезапной смертью.

Табачный дым раздражает дыхательные пути ребенка. Из-за табачного дыма дети могут чаще болеть воспалениями носовых пазух и ушей, бронхитами и воспалениями легких.



Исследования показывают, что **дети, чьи родители курят, чаще болеют.**

У больных астмой детей, которые вдыхают табачный дым, приступы чаще и тяжелее. У детей, чьи родители курят в их присутствии, чаще встречаются ушные инфекции. Эти проблемы со здоровьем могут продолжиться и во взрослом возрасте.

Нельзя курить в присутствии детей, даже если вы находитесь на свежем воздухе. Особенно опасно это для младенцев и малышей. Для иллюстрации можно привести пример, когда родители гуляют с коляской и курят.

Родители также должны знать, что выдыхаемый ими уже после курения воздух все еще ядовит и содержит много угарного газа, поэтому близкий контакт с ребенком может быть опасен.

Проще всего держаться подальше от всех табачных изделий, потому что, помимо причинения вреда организму, они вызывают зависимость, от которой крайне сложно избавиться.

Если вам требуется помощь в отказе от курительных и некурительных табачных продуктов, вы всегда можете обратиться к семейному врачу или **к консультанту по отказу от табака.**

Услуга консультаций по отказу от табака бесплатна и не требует направления. Рекомендуется зарегистрироваться заранее.

Контакты консультантов по отказу от табака и подробнее о том, как бросить: **[www.tubakainfo.ee](http://www.tubakainfo.ee)**.



tubakainfo.ee



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks