

~~rauch~~ frei!

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Отказ от курения: беременность и период после рождения ребенка

Информация о том,
как отказаться от курения

Я

и

*мой
ребенок*

Что предлагает эта брошюра

Какие риски существуют для Вашего ребенка, если Вы курите во время беременности и кормления грудью? Как бросить курить?

Об этом мы рассказываем на следующих страницах. На обороте брошюры Вы найдете список предложений и контактов.

Я беременна и я курю

Вы знаете, что курение связано с высокими рисками для здоровья. Курение ставит под угрозу течение Вашей беременности и здоровье Вашего ребенка. Содержащиеся в табачном дыме токсины повреждают кровеносные сосуды, в результате чего, например, увеличивается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, курение может стать причиной развития рака и респираторных заболеваний.

В процессе курения содержащиеся в табаке **токсины** попадают непосредственно в кровь ребенка через пуповину: **окись углерода**, например, вытесняет кислород из эритроцитов. В результате этого снижается поступление в организм ребенка питательных веществ и кислорода.

Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов. Под его воздействием уменьшается приток крови к матке. Возникает критический момент: организм ребенка получает меньше питательных веществ.

Что это значит для Вашего ребенка?

Курение во время беременности повышает риск осложнений при беременности и родах и может привести к развитию серьезных проблем со здоровьем ребенка. Среди наиболее часто встречающихся осложнений — преждевременные роды, низкий вес ребенка при рождении и повышенная частота внезапной детской смерти.

*Это
следует
знать!*

Обсудите свою ситуацию со своим гинекологом или своей акушеркой, например – во время регулярных осмотров.

Дайте своему ребенку хороший старт в жизни

Существует ряд веских причин бросить курить.

- Организм будущего ребенка лучше снабжается кислородом и питательными веществами.
- Увеличиваются шансы рождения ребенка с нормальным весом.
- Легкие ребенка развиваются лучше.
- Снижается восприимчивость ребенка к респираторным заболеваниям и астме.
- Снижается риск внезапной детской смерти.



Частые вопросы перед рождением ребенка



Следует ли мне бросать курить плавно и постепенно, или лучше бросить курить незамедлительно?

Каждая выкуренная сигарета — чрезвычайно высокий риск. Особенно — во время беременности.

Нет ничего лучше, чем отказаться от курения полностью раз и навсегда.

Я часто бываю в стрессе, поэтому мне нужно выкурить сигарету, чтобы расслабиться.

К сожалению, действие курения является поверхностным. Если Вы курите, Вы не достигнете продолжительного и стабильного состояния расслабления. Существуют техники расслабления, которые помогают справляться со стрессом более осознанно и спокойно: например, йога или медитация.

Я уже на двенадцатой неделе беременности. Стоит ли все же бросить курить сейчас?

В организм Вашего ребенка должно поступать как можно меньше вредных веществ. В принципе, действует одно правило: чем раньше Вы бросите курить, тем лучше. И еще одно: бросить курить никогда не поздно.

Я много курю. Поможет ли ребенку, если я буду курить гораздо меньше или перейду на электронные сигареты?

Нет. Сокращение количества выкуренных сигарет не будет являться мерой, достаточной для защиты ребенка. Каждая затяжка вредна. Мы советуем беременным женщинам отказаться от электронных сигарет: в настоящее время слишком мало известно о рисках для здоровья, связанных с курением электронных сигарет.



Грудное молоко — практичность и польза для здоровья

Грудное вскармливание имеет много преимуществ: грудное молоко — наилучшая пища для вашего ребенка. Оно содержит все, что необходимо ребенку: например важные питательные вещества и антитела. Кроме того, грудное молоко обычно хорошо усваивается Вашим малышом. Исследования показывают, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, болеют реже.

У Вас родился ребенок!

Начинается новый этап жизни. И лучше, если он начнется без курения.

Жизнь без курения всегда является более здоровой. В частности, если речь идет о грудном вскармливании. Кроме того, при курении токсические вещества, которые содержатся в табачном дыме, проникают в грудное молоко, а с ним — и в организм ребенка.

По возможности откажитесь от курения полностью на период грудного вскармливания.

Если Вы курите, позаботьтесь о том, чтобы количество выкуриваемых Вами сигарет было по возможности минимальным.

Сознательный **отказ от курения перед грудным вскармливанием** может **снизить содержание вредных веществ** в молоке. Например, концентрация никотина значительно снижается во время часового перерыва от курения.

Если Вы все еще курите, Вам **не следует спать в одной постели с ребенком**. Исследования показали, что совместный сон в таком случае увеличивает риск внезапной детской смерти.

Ни в коем случае не курите рядом с ребенком.

(Источник: BfR (Федеральный институт оценки рисков): Грудное вскармливание и курение: советы матерям и родителям. Обновленная информация для родителей от Национальной комиссии по грудному вскармливанию от марта 2001 г. (обновлена в марте 2007 г.))

Четыре
необходи-
мых
шага

Отказ от куре- ния

Шаг 1. Выберите момента для отказа от курения

Выберите момент времени, начиная с которого Вы прекратите курить. Возможно, сегодня или завтра? Имейте в виду: письменная фиксация дня отказа придаст Вам уверенности.

Шаг 2. Подготовьтесь

Если Вы хотите тщательно подготовиться, подумайте, как Вы будете обходиться без сигарет первые несколько дней. Самостоятельно дайте ответы на вопросы:

- Как Вы можете контролировать желание курить?
- Что Вы можете сделать для того, чтобы расслабиться, вместо того, чтобы выкурить сигарету?
- Что Вы будете делать в стрессовой ситуации?
- Кто из членов семьи и друзей может поддержать Вас в отказе от курения?

Шаг 3. Откажитесь от курения

Вы больше не курите. Вы приняли отличное решение, важное для Вас и Вашего ребенка. Позаботьтесь о том, чтобы привнести удовольствие в свою жизнь. Например, посвящайте время регулярным прогулкам, пробуйте новые рецепты или встречайтесь с друзьями. Это помогает забыть о желании курить. Многим женщинам также помогают мысли о ребенке, ведь рождение ребенка определенно стоит того, чтобы не сдаваться.

Шаг 4. Не сдавайтесь!

Некоторые люди сравнивают отказ от курения с бегом с препятствиями, где препятствия со временем становятся все меньше, а расстояние между ними становится все больше. Вы добились определенно многого после первых дней без табака! Как насчет того, чтобы отблагодарить себя за усилия, например, походом в кино?

Четыре совета

Следующие четыре совета помогут Вам преодолеть препятствия при отказе от курения.

1. Оттягивайте момент

Желание закурить обязательно пройдет, а пока: сделайте пять-десять медленных глубоких вдохов.

2. Подумайте об обходных путях

Вы знаете ситуации, которые являются для вас критическими? Постарайтесь избегать их в течение некоторого времени (например — перекуры на работе).

3. Избегайте сложных ситуаций

Избегайте сложных ситуаций, пока не почувствуете себя лучше. Например, если курение на балконе вас нервирует, уйдите в комнату.

4. Отвлекайтесь

Сознательно замените курение другими занятиями, которые приносят Вам удовольствие, отвлекают и являются совместимыми с курением.



Поддержка остальных также важна

Не только Вы как мать несете ответственность. Когда речь идет об отказе от курения, помощь и понимание Вашего партнера, Вашей семьи, Ваших хороших друзей и коллег поддержат Вашу настойчивость. Конечно же, отказ от курения — это личное дело каждого. Однако, когда речь идет о ребенке, то вопрос стоит иначе, ведь на карту поставлено в том числе благополучие ребенка.

Это
следует
знать!

Табачный дым опасен — пассивное курение в любом виде

вредит Вам и Вашему ребенку. Убедитесь, что в Вашей квартире отсутствует табачный дым. «Посторонний дым» также опасен для здоровья: токсины накапливаются на обоях, мебели, шторах, коврах и других поверхностях. Оттуда они выбрасываются в воздух помещения, даже если вы давно не курили.*

§

Законодательные акты, регулирующие охрану здоровья от воздействия табачного дыма на рабочем месте.

Постановление о защите здоровья на рабочем месте защищает всех работников в Германии от вредного воздействия табачного дыма. Кроме того, здоровье будущих матерей охраняется Законом об охране материнства. Этот закон обязывает работодателей регулировать занятость и условия труда беременных и кормящих женщин таким образом, чтобы они были должным образом защищены от рисков для жизни и здоровья (§ 2, абз. 1 и 5). Сюда относится, в том числе, защита от воздействия табачного дыма. Следовательно, вы имеете полное право настаивать на полном отсутствии табачного дыма на рабочем месте.

* В некоторых местах речь идет о «холодном дыме» или постороннем дыме». Термин происходит от английского термина third-hand smoke (second-hand smoke — «пассивное курение» на английском).



Разговоры помогают

Поговорите со своим партнером об отказе от курения. Расскажите своему ребенку об опасности сигаретного дыма.

Все должны придерживаться следующих правил:

- Не курите ни в одной из комнат, в которой когда-либо будет находиться ребенок.
- Выходите курить на улицу.
- Не курите в автомобиле, где дым держится особенно долго.

Успешный отказ от курения

Вы хотели бы бросить курить? Мы с радостью поможем Вам в этом. Выберите одно из подходящих Вам бесплатных предложений, которые гарантировано помогут Вам добиться цели.

Телефонная консультация по вопросам отказа от курения

Бесплатная телефонная консультационная линия ☎ **0 800 8 31 31 31**

Время предоставления консультаций: С понедельника по четверг:
с 10:00 до 22:00, с пятницы по воскресенье: с 10:00 до 18:00

Онлайн-консультации на сайте www.rauchfrei-info.de

- Обмен опытом отказа от курения на форуме и в чате
- Программа отказа от курения с предоставлением индивидуальных ежедневных советов
- Мотивация и помощь наших проводников-волонтеров в вопросах борьбы с табакокурением
- Качественная информация по вопросам курения и отказа от курения
- Дополнительные советы, тесты и многое другое...

Совет **Сервис онлайн-консультаций IRIS** (www.iris-plattform.de) поможет Вам пройти период беременности без алкоголя и табака.

Заказ информационных материалов по телефону или в режиме онлайн

Например, стартовый пакет для тех, кто хочет отказаться от курения: получите брошюру «Да, я брошу курить!», а также другие полезные инструменты, которые помогут Вам успешно отказаться от курения. Вы можете найти эти и другие материалы на сайте www.rauchfrei-info.de/informieren.

Групповой курс «Программа отказа от табакокурения»

Информацию о курсах, местных поставщиках услуг и вариантах компенсации можно найти на сайте www.rauchfrei-programm.de.

Выходные данные

Издательство: Федеральный центр санитарного просвещения (BZgA), Кельн, по запросу Федерального министерства здравоохранения.

Руководитель проекта: Управление проектом: Микаэла Гёкке; разработка и дизайн: em-faktor; текст: Петер Шпахлингер, em-faktor

Тираж: Х.ХХ.ХХ.ХХ Печать: – Напечатано экологически нейтральным способом

Номер заказа: 31500002

Фотографии: титульная страница, стр. 2: iStock.com/NataliaDeriabina, стр. 4: Inaltanaka/photocase.de, стр. 7 Cavan Images/Cavan/Getty Images, стр. 10: Erik Isakson/Getty Images, стр. 12 D-Keine/ E+/Getty Images

Все права защищены.

Данная брошюра бесплатно распространяется Федеральным центром медицинского просвещения. Брошюра не предназначена для перепродажи.