



Если после двух недель самостоятельной борьбы с курением у вас ничего не получилось, обратитесь к специалистам следующих медицинских учреждений

в Архангельске:

Архангельский центр медицинской профилактики, тел. 8 (8182) 21-30-36
Архангельский психоневрологический диспансер, тел. 8 (8182) 24-29-51, 27-52-71 (регистратура)
Архангельский клинический противотуберкулёзный диспансер, тел. 8-909-556-0319
Архангельская городская клиническая поликлиника № 1, тел. 8 (8182) 20-51-12
Архангельская городская клиническая поликлиника № 2, тел. 8 (8182) 68-03-12

в Северодвинске:

Северодвинская городская больница № 2 скорой медицинской помощи, тел. 8 (8184) 53-27-41
Северодвинская городская больница № 1, тел. 8 (8184) 56-64-38
Северодвинский родильный дом, тел. 8-902-196-94-66

в Новодвинске:

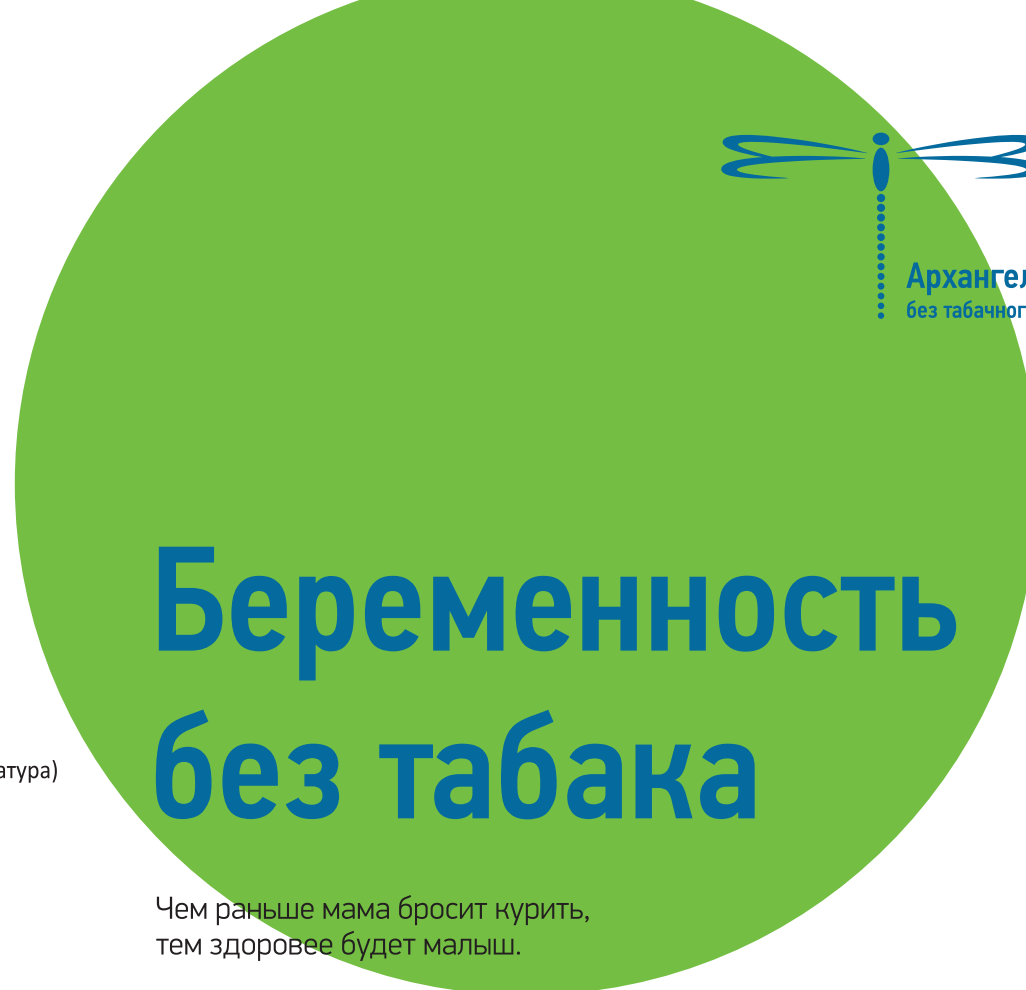
Новодвинская центральная городская больница, тел. 8 (81852) 4-50-80

в Карпогорах:

Карпогорская центральная районная больница, тел. 8 (81856) 2-13-12, 8-921-071-22-87.

Всероссийская бесплатная телефонная линия помощи по отказу от курения: 8-800-200-0-200

Лифлет подготовлен по заказу РБОО «Архангельский Центр социальных технологий «Гарант» и ГБУЗ Архангельской области «Архангельский центр медицинской профилактики»



Чем раньше мама бросит курить, тем здоровее будет малыш.

Лучше всего отказаться от курения при подготовке к беременности.

Важно, чтобы будущая мама не курила и не подвергалась воздействию табачного дыма.



Стратегия муниципального образования «Город Архангельск» по созданию благоприятной среды жизнедеятельности без окружающего табачного дыма на 2015 – 2020 годы

Курение и беременность несовместимы!

Курит мама – курит ребенок

Плацента не может служить барьером, предотвращающим попадание ядовитых веществ, содержащихся в сигаретном дыме, из крови матери к ребенку. Курение лишает детей кислорода. Активное и пассивное курение ограничивают приток крови к матке, а сигаретный дым уменьшает количество кислорода, доступного для ребенка.

Курение повреждает мозг плода

У детей, чьи матери курили во время беременности, отмечались: меньшая окружность головы, отставание в умственном развитии в возрасте одного года, меньший коэффициент интеллекта, проблемы с поведением и худшая успеваемость в школе по сравнению с детьми, чьи матери не курили.

У курящих матерей возникают проблемы с кормлением грудью

Значение кормления грудью трудно преувеличить. Вероятно, поэтому многие медицинские работники не являются сторонниками искусственного вскармливания младенца даже в том случае, когда мать курит. Однако это не означает, что курение во время кормления грудью безвредно для ребенка. Через молоко курящей женщины в детский организм могут попадать многие ядовитые вещества из табачного дыма и их метаболиты. Молоко может иметь более низкую питательную ценность. У курящей женщины уменьшается скорость образования молока, а также происходит торможение рефлекса его притока. Снижается и синтез гормона пролактина в крови, что может значительно сократить период лактации.



Как бросить курить

Курение – это зависимость. Курящий человек привык ощущать сильное физиологическое воздействие курения. Никотин влияет на все системы организма, и потребуется время, чтобы хорошо себя чувствовать без никотина. **Надо набраться терпения!**

1. Попробуйте резко бросить курить

Самый подходящий момент погасить последнюю сигарету – это минута, когда вы узнали о положительном результате теста на беременность.

2. Попробуйте метод постановки целей

Поставьте перед собой цель постепенно избавиться от курения, скажем, на десятый день. Придумайте себе вознаграждение. Подсчитайте, сколько денег вы сэкономите за год, если бросите курить, и потратьте эту сумму, купив что-нибудь особенное для себя или своего ребенка.

3. Попробуйте заменители, менее вредные для здоровья

Если вам нужно чем-то занять свои руки, попробуйте писать, рисовать, решать кроссворды. Если вам необходимо что-то ощущать во рту, можно погрызть морковку, палочку корицы или соломинку. Попробуйте пососать лед, замороженный фруктовый сок или леденцы. Погрызьте семечки. Пожуйте жевательную резинку. Если вы курили, чтобы расслабиться, обратитесь к таким средствам, как спокойная музыка или чтение. Иногда можно потратиться на массаж. Прогуляйтесь. Сходите в бассейн.

4. Переключитесь на более полезные для здоровья ассоциации

Если курение у вас ассоциируется с определенным человеком, местом или удовольствием, поищите варианты, более полезные для здоровья. Если вы любите выкуривать сигарету за утренней чашкой кофе, переключитесь на сок или настой из трав.

5. Сформируйте неприятные ассоциации

Никотиновая зависимость усиливается, когда она ассоциируется с приятными мыслями или событиями. Постарайтесь связать удовольствие от курения или сам процесс курения с неприятной картиной. Например, когда вы испытываете желание закурить, представляйте себе, что ребенок у вас в животе начинает задыхаться.

6. Попробуйте тактику запугивания

Напишите собственные предупреждающие таблички, например: «Каждая затяжка может стоить моему ребенку еще одной нервной клетки» или «Курение может навредить моему ребенку или убить его», — и развесьте их в местах, где вы курите чаще всего. Оберните полоску бумаги с такой надписью вокруг пачки сигарет.

7. Найдите себе компанию, которая поможет вам бросить курить

Заручитесь помощью подруги или супруга. Почувствовав желание закурить, позвоните этого человека, чтобы вместе с ним заняться чем-нибудь интересным для вас обоих.

8. Доверяйте себе

Вместо того, чтобы отчаиваться при случайном срыве, хвалите себя за каждую затяжку, от которой вы отказались. Примите твердое решение с каждым днем курить все меньше и меньше.

9. Будьте тверды в своем решении

Матери, продолжавшие курить в период беременности, обычно не отказываются от этой привычки и после рождения ребенка, еще больше увеличивая риск для здоровья малыша. Респираторные и ЛОР-заболевания, синдром внезапной смерти чаще встречаются у младенцев, чьи матери курят.

