Курение, как известно, негативно сказывается на здоровье человека. Сложно вспомнить хотя бы одну систему органов, которая не страдала бы от вдыхаемого табачного дыма: он вредит дыхательной, пищеварительной, кровеносной системам, головному мозгу, коже…

Но **курение при беременности** вредно вдвойне, ведь все ядовитые вещества, поступающие в организм матери, «достаются» и ребенку, но в гораздо большей концентрации. Зарождающийся организм не справляется с той «таблицей Менделеева», которая содержится в каждой сигарете: никотин, угарный газ, смолы, бензапирен, канцерогенные вещества…

Когда мама затягивается сигаретой, ребенок в ее утробе начинает задыхаться – наступает спазм сосудов, что приводит к кислородному голоданию. Вот почему у курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются недоношенные дети, у которых масса тела составляет менее 2,5 кг, да и прочие параметры – окружность головы и грудной клетки, длина тела – говорят об отставании в развитии.

Стоит ли говорить, что такие детки очень болезненны, страдают от частых простуд и различных форм аллергии?

Конечно, многие вспомнят какой-нибудь пример из личного опыта, когда подруга/соседка продолжала курить все 9 месяцев, а в итоге родила здорового ребенка. Это еще не значит, что вред курения при беременности – выдумки. Во-первых, говорить о том, повлияло ли курение при беременности на ребенка, когда ему 1-2 года, слишком рано.

Негативные последствия могут проявиться и в 6, и в 7 лет, когда ребенок пойдет в школу и окажется, что ему трудно учить даже простенькие стихи и детские песенки, сложно запоминать новую информацию. А во вторых, курение во время беременности – это в любом случае риск: где гарантия, что вам повезет? И нужна ли такая «русская рулетка» лишь из-за слабости женщины, которая не может отказаться от сигареты?

**Один из самых распространенных мифов** – курение при беременности не так уж опасно – мы уже развенчали: еще как опасно, поэтому лучше отказаться от этой привычки еще до зачатия.

Еще одно заблуждение: нельзя бросать курить во время беременности, якобы начинается очистка организма, которая проходит и через плод, что способно сильно навредить ему. Однако врачи единодушны: продолжать курить намного опаснее!

Считается, что меньший вред организму наносят более качественные сигареты. Ну да, как в анекдоте: «Я сигареты дорогие покупаю, на здоровье экономить нельзя!». Часто в дорогих крепкий вкус табака просто перебивают ароматическими добавками, курить их приятнее, но эффект тот же.

Некоторые будущие мамы, осознавая весь вред курения при беременности, все-таки не могут окончательно бросить курить и переходят на более легкие сигареты, надеясь, что таким образом в их организм поступит меньше смол и никотина.

Но на самом деле происходит вот что: желая восполнить привычный уровень никотина в крови, курильщик выкуривает больше «легких» сигарет, или же делает более глубокие затяжки. Поэтому переход на легкие сигареты неэффективен, как и постепенное бросание курить: лучше отказаться от сигарет в один момент, так ваш организм очистится намного быстрее.

Кстати, судя по отзывам на форумах, многим женщинам удалось бросить курить как раз благодаря беременности – им помогло осознание того, что теперь они вредят не только себе, но и своему будущему крохе.

Достаточно противоречивый вопрос – **курение и беременность на ранних сроках.** С одной стороны, большинство беременностей у нас, к сожалению, все еще являются спонтанными и незапланированными, поэтому женщина, еще не зная о своем «интересном положении», продолжает вести привычный образ жизни.

С другой, врачи говорят, что именно курение в первые недели беременности наиболее негативно воздействует на плод, ведь в это время он еще не защищен плацентой, а значит, беззащитен перед любыми негативными внешними воздействиями.

И, к тому же, на ранних сроках беременности происходит формирование всех жизненно важных органов малыша, поэтому любой неблагоприятный фактор может стать фатальным. Курение на ранних сроках беременности может привести к различным заболеваниям, которые формируются во время внутриутробного развития человека (например, патологии сердца или костной системы, которые не обусловлены генетическими нарушениями).

**Курение на поздних сроках беременности**

Курение во время беременности во 2-3 триместре тоже безопасным не назовешь. Помимо того, что оно может стать причиной каких-либо отклонений в развитии плода, возможны также преждевременное созревание плаценты и преждевременные роды.

Кроме того, если женщина на этом сроке выкуривает 5-10 или более сигарет, велика вероятность отслойки плаценты – это патология вынашивания ребенка, сопровождающаяся сильным кровотечением, и остановить ее можно только хирургическим путем. После такой операции плод выживает редко, так как во время отслойки плаценты испытывает острую гипоксию (недостаток кислорода).

Курение на поздних сроках беременности наряду с употреблением алкоголя и различными инфекциями может стать одной из причин внутриутробной гибели плода и рождением мертвого младенца.

**Курение и грудное вскармливание**

Если вы не собрались с силами, чтобы бросить курить во время беременности, то вряд ли решитесь на это при грудном вскармливании. У курения кормящей женщины есть 2 негативные стороны:

- во-первых, доказано, что никотин подавляет деятельность гормона пролактина, отвечающего за выработку грудного молока (если совсем уж не получается отказаться от сигарет, не курите хотя бы с 9 вечера до 9 утра, когда пролактин выделяется особенно активно);

- во-вторых, все вещества, содержащиеся в табаке, поступают в грудное молоко, а значит, ребенок получает все те же канцерогенные и радиоактивные вещества, что и курящая мать. Вот только взрослому организму с ними проще справиться, а детскому это не по силам…

***Курение во время беременности – это всегда риск, всегда отягчающий фактор, а для чего вам это? Гораздо полезнее просто отказаться от сигарет, чем гадать, повредят или не повредят они вашему будущему ребенку. Беременность – прекрасный повод бросить курить, ведь вы в ответе не только за свое здоровье, но и за здоровье вашего еще не рожденного малыша!***