

Беременность и курение несовместимы

- Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в вашей жизни должен появиться ребёнок? Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей. Это и обязанность правильно питаться, и обязательный отказ от алкоголя и, конечно же, от курения.



Помните, как только Вы запланировали рождение ребёнка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно прекратить курить, а также убедить окружающих не курить в Вашем присутствии.

Женщины несут ответственность не только за своё здоровье, но и за здоровье своих детей. Даже находясь в утробе матери, ребёнок имеет право на охрану своего здоровья

- Если Вы когда-либо планируете стать матерью, Вам лучше вообще не начинать курить. В отличие от мужчин, у которых полное обновление сперматозоидов происходит за 2–3 месяца, выработка и формирование яйцеклеток в женском организме происходит и заканчивается ещё до рождения женщины, и их количество изначально ограничено. Потребление табака приводит к их гибели, а также препятствует оплодотворению.
- С течением жизни число половых клеток снижается, подавляющее большинство их погибает. Именно

поэтому с возрастом у Вас повышается риск родить ребёнка с врождённой патологией. Если же Вы курите, то Ваши яйцеклетки, как и остальной организм, стареют намного раньше, поэтому в 3–4 раза увеличивается вероятность того, что Вам понадобится больше года, чтобы забеременеть.

- От курения страдает не только фертильность, т.е. способность забеременеть, но и плодovitость — способность выносить и родить ребёнка. Исследования показывают, что уровень плодovitости у курящих женщин составляет порядка 72% от уровня некурящих.



Курение может стать причиной бесплодия и у мужчин. Во-первых, у курящих мужчин снижается выработка сперматозоидов, их морфология и подвижность, а также секреция мужских половых гормонов. Во-вторых, курение повышает риск развития импотенции.

Вред активного и пассивного материнского курения для ребёнка особенно высок в период беременности

- Ваше курение во время беременности увеличивает риск преждевременной отслойки плаценты и снижения веса новорождённого. Риск отслойки плаценты возрастает примерно на 25% у умеренно курящих и на 65% у заядлых курильщиц. К тому же у курящих женщин чаще наблюдается предлежание, т.е. неправильное расположение плаценты — риск возрастает на 25%, если Вы курите умеренно, и на 90%, если вы заядлая курильщица. Все эти нарушения могут привести к выкидышу или родовой травме.

- Однозначно установлена связь курения на раннем этапе беременности с рождением ребёнка с дефектами лица. Формирование нёба происходит на 6–8-й неделе беременности, и Ваше курение в этот период может привести к появлению пороков развития, таких как «волчья пасть», «заячья губа». Увеличивается также риск возникновения у ребёнка дефектов конечностей. Доказана и связь курения беременных женщин с развитием у ребенка синдрома Дауна.
- Не отказываясь от курения во время беременности, Вы повышаете риск развития чрезмерной возбудимости ребёнка, симптомов гиперактивности и дефицита внимания. Ваш ребёнок будет импульсивен и слишком раздражителен, с высокой вероятностью его уровень интеллектуального развития будет ниже среднего. Куря во время беременности, Вы на 40% повышаете риск развития у Вашего ребёнка аутизма, при котором человек не способен контактировать с окружающими.
- Доказано, что синдром внезапной детской смерти — частая причина смерти младенца в первые месяцы его жизни — также является результатом активного или пассивного курения матери.

Как курение матери воздействует на плод?

- Большинство вредных воздействий являются результатом развития гипоксии плода во время беременности, вызванной монооксидом углерода или угарным газом, содержащимся в табачном дыме. Доказано, что именно в результате гипоксии рождается ребёнок с пороками развития.
- Свою негативную роль играет и токсическое воздействие на плаценту кадмия — вещества, которое находится в табачном дыме и концентрация которого увеличивается при курении сигарет беременной женщиной. Другие токсичные и ядовитые вещества также разрушают плаценту.

Вы беременны. Как правильно планировать свой рацион?

- Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в Вашей жизни должен появиться ребёнок? Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей.
- Одна из них — обязанность правильно питаться. Ведь эмбрион, а затем и плод может получать вещества, необходимые ему для развития, только из организма матери.



Как только Вы запланировали рождение ребёнка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно исключить употребление алкоголя и сигарет!

Первая половина беременности

- В первые месяцы вынашивания Вам нужно просто соблюдать правила здорового питания, принятые для взрослого человека. Если Ваш рацион и до беременности был энергетически сбалансирован и богат витаминами и минералами, то ничего менять не следует.
- Недостатки же придется исправить. Главное в меню будущей мамы — разнообразие. Вы должны употреблять продукты из всех пищевых групп: мясо, рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты, хлеб и крупы.

Витамины и минералы

- Не забывайте о витаминах и микроэлементах. Отсутствие или недостаток какого-либо вещества может привести к непоправимым последствиям.

- Так, например, дефицит йода может привести к умственной отсталости ребёнка, дефицит фолиевой кислоты — к тяжёлым уродствам плода, дефицит кальция — к нарушению формирования скелета ребёнка, дефицит железа — к анемии и задержке физического и нервно-психического развития ребёнка.
- Посоветуйтесь с врачом, возможно, он порекомендует перейти на йодированную соль, а также дополнить свой рацион витаминно-минеральным комплексом с железом и фолиевой кислотой.

Вторая половина беременности

- Во второй половине беременности плод растёт быстрее, и ему необходимо больше питания. Увеличивается нагрузка и на Ваш организм: печень, почки и желудочно-кишечный тракт. Ограничьте потребление жидкости, соли и солёных продуктов, копчёного и жареного.
- Другая частая проблема в этот период — запоры. Решить её помогут богатые клетчаткой продукты: чернослив, курага и другие сухофрукты, овощи, крупы, хлеб с отрубями, отруби.

Ваш враг — лишний вес

- В этот период необходимо усиленное питание: больше молока и йогуртов, мяса, круп, овощей и фруктов. Но! Не забывайте следить за весом: избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их.
- Лишний вес — это риск рождения крупного ребёнка, а значит — риск осложнений при родах и склонность ребёнка к ожирению в старшем возрасте. Ваша прибавка в весе за весь период беременности не должна превышать 10–12 кг.



На весь период беременности скажите НЕТ: сладостям, газированным напиткам, жирной пище.

Первый год младенца — грудное вскармливание

- Грудное вскармливание — один из ценнейших механизмов, дарованных человеку природой. Материнское молоко — лучшая пища для младенца с точки зрения энергетической ценности и богатства микроэлементами и витаминами.
- Кормление грудью — основной инструмент формирования иммунитета растущего организма, защиты от вирусных и бактериальных заболеваний. Оно обеспечивает ребёнку чувство защищённости, помогает сформировать психологическую связь между Вами и Вашим малышом.
- Вы должны сделать все, чтобы Ваш ребёнок до 4–6-месячного возраста получал только грудное молоко.

Кормление грудью и ответственный подход к собственному питанию

- Основное правило при грудном вскармливании: питание должно быть здоровым. Меню молодой мамы должно включать в себя все группы продуктов. Особое внимание нужно уделить ежедневному употреблению кисломолочных продуктов (лучше без добавленного сахара и фруктовых наполнителей).
- Чтобы ускорить восстановление своего организма после беременности, исключите из рациона торты, пирожные, газированные напитки и жирное. Отказ от высокоаллергенных продуктов, цитрусовых, клубники, помидоров, шоколада и какао, мёда и креветок поможет избежать развития у ребёнка пищевой аллергии.
- Пейте больше жидкости! Для того чтобы Ваш организм мог вырабатывать качественное молоко, Вам необходим один дополнительный литр жидкости в день. В качестве питья выбирайте молоко, зелёный чай, несладкие соки, компоты, воду без газа.

- Пока учёные не обнаружили однозначных доказательств влияния никотина на развитие каких-либо нарушений. Многие врачи придерживаются мнения, что почти все осложнения плода, развивающиеся во время беременности, могут быть связаны с продуктами сгорания сигареты и токсинами.

- Многие врачи считают допустимым применение никотинзаместительной терапии, т.е. никотиновых пластырей или жевательной резинки, у беременных женщин. Если Вы не можете отказаться от курения самостоятельно, посоветуйтесь с врачом: возможно, никотинзаместительная терапия — Ваш шанс родить здорового малыша.



Беременность — идеальное время бросить курить для обоих родителей. Пары с большей вероятностью достигают успеха, если бросают курить вместе.



Министерство здравоохранения Российской Федерации. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. 2009

Курение и будущее Вашего ребёнка: факты

- Курение матери во время беременности предрасполагает детей к ранним экспериментам с курением — даже больше, чем жизнь с курящей матерью.
- Если мать во время беременности выкуривала, по меньшей мере, 10 сигарет в день, вероятность того, что её ребёнок уже попробует курить до 10 лет, возрастает в 5 раз.
- Девочки, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 5 раз чаще злоупотребляют наркотиками в подростковом возрасте.
- У мальчиков, чья мать во время беременности выкуривала более 10 сигарет в день, в 4 раза чаще отмечается проблемное поведение уже в возрасте до 13 лет.
- Исследования детей, чьи матери не отказались от курения во время беременности, обнаружили их большую склонность к употреблению наркотиков. У таких детей отмечаются более низкие в сравнении со сверстниками успехи в обучении и повышенная вероятность психических нарушений в старшем возрасте.



БЕРЕМЕННОСТЬ И КУРЕНИЕ НЕСОВМЕСТИМЫ





Помните, что в период кормления грудью недопустимо употребление алкоголя и сигарет!

Примерный недельный набор продуктов для кормящих и беременных:

Продукты	Количество, г	
	для кормящих женщин	для беременных женщин
Хлеб пшеничный	750–850	700–800
Хлеб ржаной	600–700	600–700
Мука пшеничная	35–45	30–40
Крупы и макароны	500–550	500–550
Картофель	1300–1500	1300–1500
Овощи	2800–3000	2800–3000
Фрукты свежие	1800–2000	1800–2000
Соли	1400–2000	800–1000
Сухофрукты	30–40	50–70
Сахар	300–350	300–350
Кондитерские изделия	100–120	100–120
Мясо	500–600	500–600
Птица	500–600	500–600
Рыба	500–550	500–550
Молоко и кисломолочные продукты (2,5% жирности)	3000–4000	3000–4000
Творог (4–9% жирности)	350–450	300–400
Сметана (10% жирности)	100–120	100–120
Масло сливочное	100–150	100–150
Масло растительное	100–120	100–120
Яйцо диетическое	3–4 шт.	3–4 шт.
Сыр твёрдый	70–110	60–100
Чай	7–10	7–10
Кофе	20–30	20–30
Соль йодированная	30–40	30–40

Информация взята с сайта НИИ питания РАМН. Под редакцией профессора и доктора наук: М.К. Кукушкин, © Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2019.

Памятка беременным и кормящим женщинам:

- Ваша главная задача — полноценное питание, включающее в себя все группы продуктов.
- Посоветуйтесь с врачом о дополнительном применении витаминно-минеральных комплексов.
- Постарайтесь исключить из рациона сахар, газированные напитки, жиры.
- Отдавайте предпочтение сырым фруктам и овощам. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, запечённым или отварным.
- Помните, что употребление алкоголя и табачных изделий может привести к серьёзнейшим нарушениям здоровья Вашего ребёнка.



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

