 **Хочу быть здоровым .**

Будущие родители мечтают, чтобы их малыш родился умственно и физически здоровым, в дальнейшем вырос хорошим человеком и опорой стареющим родителям. Время, когда планируется и развивается беременность, специалисты рекомендуют, использовать для того чтобы пересмотреть свои повседневные привычки и подумать о здоровом образе жизни, исходя из интересов будущего ребёнка.

Табакокурение – сформировавшийся тип поведения, как среди мужчин, так и среди слабого пола. При постоянном курении формируется никотиновая зависимость и человек самостоятельно не в состоянии от неё избавиться.

По данным статистики в нашей стране курит третья часть населения. Основной причиной возникновения табакокурения, специалисты называют, человеческую слабость, неспособность справиться собственными силами с проблемами и стрессами.

Ни один курящий человек не задумывается, что же скрывается за дымом сигареты?

Из 20 –ти выкуренных сигарет образуется 50 литров смеси ядовитых газов: никотин, синильная кислота, угарный газ, сероводород, аммиак и др. ядовитые для организма вещества. От ядовитых веществ, страдают практически все органы и системы курящего человека, от мгновенной смерти спасает только дробное поступление их в организм в течение дня.

Никотин нарушает выработку гормонов, необходимых для развития беременности. У курящих женщин замедляется транспортировка оплодотворённой яйцеклетки по маточным трубам, что может привести к внематочной беременности, риску жизни беременной и вероятности бесплодия в дальнейшем. Причиной бесплодия в семье может быть и курение супруга, количество спермы у них на 15% ниже чем у некурящих.

Период беременности у курящих женщин протекает сложнее, они чаще страдают ранним токсикозом, варикозным расширением вен, головокружением. При курении быстрее разрушается витамин С, что приводит к его дефициту, нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, частым депрессиям. Из – за никотинового отравления у женщин увеличивается риск выкидыша, велика частота кровотечений, большой риск смертности детей.

При активном или пассивном курении матери к малышу проникают все токсические вещества, содержащиеся в табачном дыму, которые нарушают закладку многих органов и систем будущего человека. Поэтому, у курильщиц женщин, чаще рождаются дети с тяжёлыми врождёнными аномалиями внутренних органов (порок сердца, дефект развития носоглотки – заячья губа, волчья пасть, синдром Дауна, паховая грыжа, косоглазие. Курение матери при беременности приводит к патологии нервной и эндокринной системы, нарушению кровоснабжения головного мозга малыша. Доказано, что у курящей матери дети страдают аутизмом на 40% чаще, чем у некурящей, умственное развитие таких детей ниже среднего.

Курение и кормление грудью – две несовместимые вещи. При кормлении грудью, никотин, содержащийся в грудном молоке и вдыхаемый табачный дым с вредными веществами будут продолжать оказывать пагубное воздействие на организм малыша.

Следует знать, курение наносит огромный вред курильщику и не родившимся детям.

» 