

Чтобы избежать страшных патологий у ребёнка, прерывания беременности, нужно помнить, что во время беременности не существует безопасной дозы алкоголя.

СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВАШЕМО МАЛЫШУ:

1. Метод постановки цели

Поставьте себе цель — отказаться от алкоголя и родить здорового ребёнка. Будьте тверды в своём решении.

2. Метод паузы

Попробуйте сказать себе: «Всё, с этого дня я больше не пью!». Начните с паузы на 28 дней, отмечайте свои результаты в календаре. Делайте акцент на количестве дней, проведённых без спиртного. Повторяйте паузы как можно чаще.

3. Займитесь подготовкой к родам

Подготовка к рождению малыша — это длительный и очень интересный процесс. Напишите план, включающий в себя: расписание занятий по подготовке к родам, необходимые вещи, которые нужно взять в роддом, список продуктов, которые приносят пользу для беременных. Читайте полезную литературу.

4. Не давайте себе скучать

Занимайте себя делами по дому, ходите на курсы по подготовке к беременности и родам, найдите хобби. Почти всегда новый глоток спиртного делается в моменты, когда нечего делать.

Если не получается самостоятельно справиться с зависимостью:



Никотиновая зависимость
(кабинеты помощи при отказе от курения):

zdorovie29.ru/patsientam/shkola-otkaza-ot-tabaka/



Алкогольная зависимость:

zdorovie29.ru/alkogolnaya-i-nikotinovaya-zavisimost/



Телефон «горячей линии»: 8 (800) 200-02-00



Telegram-канал: t.me/davaibrosat

Благодарим за помощь в разработке буклета Лебедеву Татьяну Борисовну, доцента кафедры акушерства и гинекологии СГМУ, главного внештатного специалиста по репродуктивному здоровью женщин и гинекологии детского и юношеского возраста министерства здравоохранения Архангельской области



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж



Телефон: 8 (8182) 21-30-36
Телефон горячей линии: 122



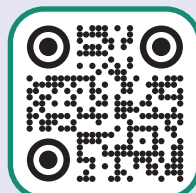
E-mail: formylazd@mail.ru



Сайт: zdorovie29.ru



vk.com/zdorovie_29
ok.ru/zdorovie29



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЗАВИСИМОСТЬ ПОГУБИТ НЕ ТОЛЬКО ТЕБЯ...

(ПАМЯТКА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ)



НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Курящая беременная женщина делает ещё не родившегося малыша заложником своей зависимости. И не важно, с помощью чего никотин поступает в её организм: сигарет, электронных устройств, вейпов, кальянов, сигар, самокруток или курительных трубок, жевательных, нюхательных, сосательных табачных изделий — везде содержится этот токсичный алкалоид.

После употребления никотина беременной, в её организм, а далее к будущему ребёнку попадают:

1. Никотин
2. Угарный газ (табачный дым)
3. Пары пропиленгликоля и глицерина (электронные сигареты или вейп)

Из-за этого могут развиваться внутриутробные болезни ребёнка: деформации конечностей, «заячья губа», «волчья пасть», задержка психического развития, отёк мозга, неврологические расстройства, эпилепсия.

После рождения у таких детей отмечается «никотиновый голод», сопровождающийся:

- синюшностью кожи,
- нарушением дыхания во сне,
- дрожью в теле, плохим сном,
- более частыми ОРВИ,
- отставанием в развитии,
- частыми срыгиваниями, проблемами с аппетитом.

НИКОТИН ОПАСЕН В ЛЮБОМ ВИДЕ!

Чем раньше женщина бросит его употреблять, тем здоровее будет её малыш.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ МОЖНО РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ:

1. Резкий отказ

Самый подходящий момент отказаться от никотина — это ваш положительный тест на беременность, а в идеале за год до наступления беременности.

2. Метод постановки цели

Поставьте цель избавиться от никотиновой зависимости (предположим, за 10 дней). По истечении срока на сэкономленные деньги порауйте себя чем-нибудь.

3. Метод заменителей

Если вам нужно чем-то занять свои руки, попробуйте писать, рисовать. Если вам необходимо что-то ощущать во рту, погрызите семечки, съешьте яблоко или выпейте сока. Если вы употребляли никотин, чтобы расслабиться, послушайте музыку, позанимайтесь йогой, сходите на массаж.

4. Метод ассоциации

Если вы привыкли употреблять никотин за утренней чашкой кофе, попробуйте переключиться на другой напиток.

Можно попробовать вызвать неприятные ассоциации. Например, если вы испытываете желание употребить никотин, представьте, как ребёнок у вас в животе начинает задыхаться.

5. Смена компании

Заручитесь помощью людей, не употребляющих никотин. Почувствовав желание покурить, позовите этого человека, чтобы вместе с ним отвлечься чем-нибудь интересным.

НЕ НАХОДИТЕСЬ В КОМПАНИИ КУРЯЩИХ ЛЮДЕЙ:

пассивное курение также опасно для здоровья малыша.

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь — это яд, несовместимый с беременностью.

Этиловый спирт, попадающий в организм беременной, представляет серьёзную угрозу жизни малыша: после употребления алкоголь длительное время остается в жидкости, окружающей плод, и свободно попадает в его кровь.

Попадание даже незначительной порции алкоголя в организм беременной может привести к необратимым последствиям для плода:

На 1–12 неделе:

- Разрушается мозг
- Развивается умственная отсталость

На 13–28 неделе:

- Отставание в росте и весе
- Алкогольный синдром: неразвитая нижняя челюсть, тонкая верхняя губа, маленькая голова, плоское лицо, сглаженный губной желобок
- Аномалии органов слуха и зрения
- Сложности с социализацией
- Отставание в умственном развитии

На 29–40 неделе:

- Гепатит (желтуха)
- Эпилепсия
- Невралгия
- Тяжёлые патологии сердца

ПОМНИТЕ:

предпосылки отклонений могут появиться совершенно неожиданно и в любом возрасте.