

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 ВАШЕМУ 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 и вейпы)

Из-за этого могут развиться у ребёнка: деформации конечностей, «волчья пасть», задержка развития, отёк мозга, неврологические нарушения.

После рождения у ребёнка может возникнуть «никотиновый голод»:

- синюшность
- нарушения сна
- дрожью в теле
- более частыми приступами плача
- отставанием в развитии
- частыми срыгиваниями

НИКОТИН ОПАСЕН В ЛЮБОМ ВИДЕ!

Чем раньше женщина бросит курить, тем здоровее будет её ребёнок.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ МОЖНО РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ:

1. Резкий отказ

Самый подходящий момент отказа от никотина — это ваш положительный опыт на беременность, а в идеале за несколько месяцев до наступления беременности.

2. Метод постановки цели

Поставьте цель избавиться от никотиновой зависимости (предположим, за 10 дней). По истечении срока на сэкономленные деньги купите себе что-нибудь приятное.

3. Метод «Занятых рук»

Чтобы не было так скучно, попробуйте что-то занять свои руки, например, вязать. Если вам не нравится вязать, попробуйте что-то делать во рту, погрызите жевательную резинку или выпейте сока. Также можно делать массаж, чтобы отвлечься от никотина.

4. Метод «Занятых мыслей»

Попробуйте отвлечься от мысли о никотине за счёт других мыслей. Например, попробуйте читать книгу, посмотреть фильм, послушать музыку, заняться спортом.

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Алкоголь, попадая в организм беременной, 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)

ПОМНИТЕ: предпосылки отклонений могут появиться совершенно неожиданно и в любом возрасте.