

Як діють шкідливі звички на організм вагітної жінки?



- Кожна мама чекає, що у неї народиться найкращий та найздоровіший малюк, і намагається зробити для цього все можливе. Проте деяким мамам складно відмовитися від шкідливих звичок, як то куріння, вживання алкоголю чи надмірне вживання кави

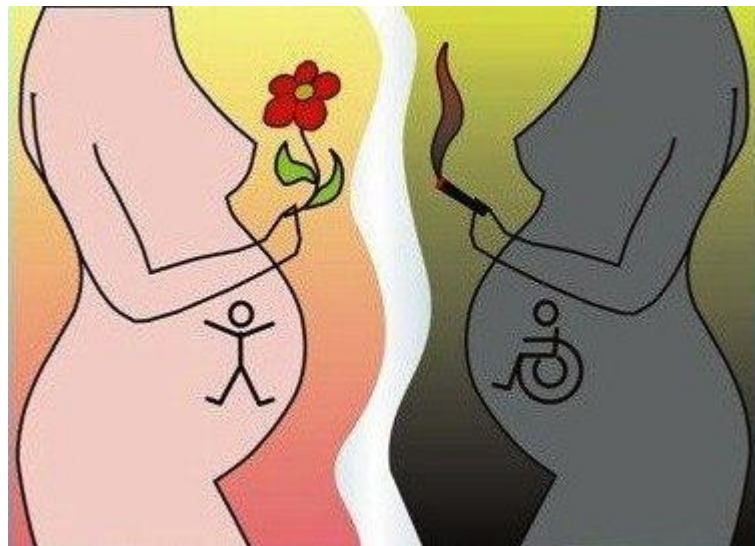


Ризики куріння цигарок



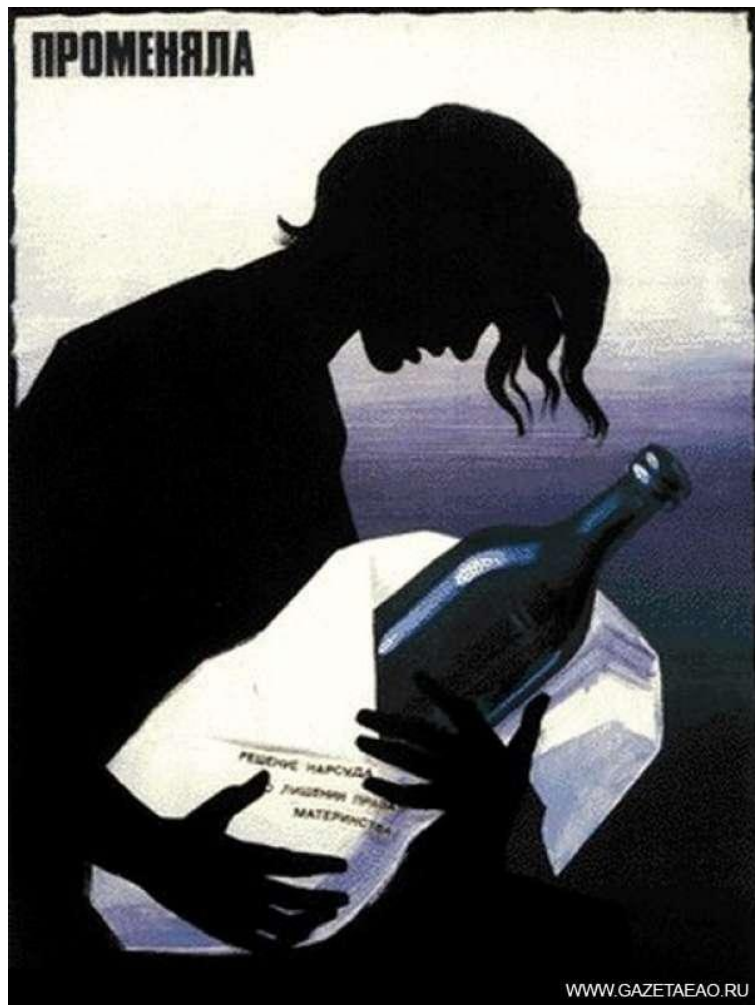
- Паління тютюну під час вагітності майже в 2 рази збільшує ризик її несприятливого завершення. Після кожної цигарки у Вас спазмуються кровоносні судини плаценти, і дитина на кілька хвилин опиняється в стані кисневого голодування. Токсичні компоненти тютюнового диму легко проникають через плацентарний бар'єр — і плід затримується у розвитку.
- Ускладнення вагітності і пологів, мимовільні аборти, трубна вагітність, передчасні пологи значно частіше виникають у жінок, які курять. Такі жінки ризикують народити надмірно збудливого малюка з симптомами гіперактивності та дефіциту ваги і уваги, з рівнем інтелектуального розвитку нижче середнього. Такі малята частіше страждають на інфекції дихальних шляхів та респіраторні захворювання.

- Чим раніше мама відмовитися від паління тютюну, тим краще для малюка. Навіть якщо вона збереться з силами і кине палити на останньому місяці вагітності — користь цього для дитини буде неоцінімо відчутною.





Ризики вживання алкоголю



- Що би Ви не їли чи не пили, малюк отримує все те ж саме, що і мама. Алкоголь легко проникає крізь плаценту плоду, і значно підвищує ризик народження недоношеного маляти.

- В перебігу ембріонального періоду (перші 2 місяці вагітності) вживання алкоголю може вплинути не лише на психіку, але і на весь подальший розвиток організму дитини. Найчастішими наслідками є вади розвитку серця, зовнішніх статевих органів і суглобів.

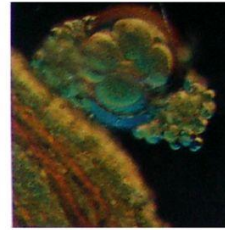
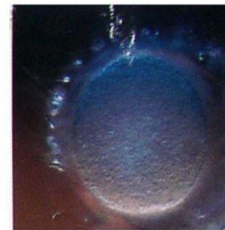
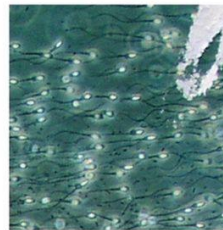
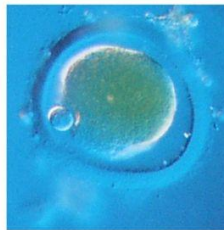


Вживання кави та напоїв з кофеїном

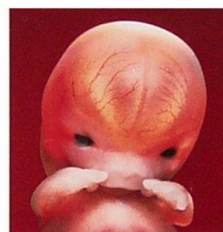
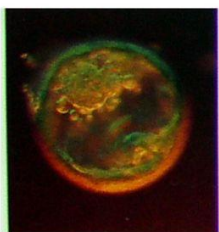


- Під час вагітності рекомендовано обмежувати вживання кави, чаю, інших тонізуючих напоїв. Щойно вагітна випиває чашечку кави, як у неї зростає тиск, спазмуються судини плаценти, погіршується кровообіг, до плода не надходить кисень і поживні речовини. Все це заважає засвоювати залізо, якого потребує організм — Ваш і Вашого малюка.
- До того ж кофеїн є сечогінним. Він зневоднює організм, і завдає шкоди здоров'ю — Вашому та дитини. Якщо Ви і без того частенько відвідуєте туалет, кава лише примножить кількість цих відвідин.

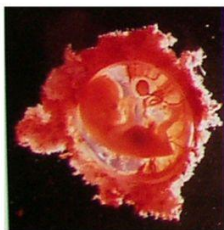
Как малышу родиться здоровым?



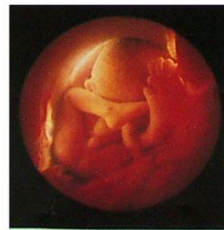
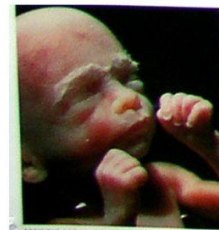
Если Вы курите во время беременности, то вредные химические вещества из сигарет попадают в кровь вашего младенца,



кроме того, Вы рискуете иметь проблемы с грудью после рождения ребенка. Отказ от курения в любой стадии беременности



является наилучшим и единственно правильным поступком, который Вы можете совершить для здоровья Вашего малыша!



- Відмова від шкідливих звичок здається складним завданням. Проте, коли на вагах здоров'я та усе майбутнє Вашої дитини — воно того варте. Аби виносити і народити здорову дитину, Вам необхідно змінити спосіб життя: правильно харчуватися, нормалізувати Вашу вагу і позбавитися від шкідливих звичок. Ви самі будете краще себе почувати, а безмежна вдячність Вашої дитини стане найкращою винагородою за Ваші зусилля!



Сами это ешьте!



