**Wpływ nikotyny na płód - palenie papierosów a ciąża** ( artykuł w ramach realizacji Programu „ Czyste Powietrze Wokół Nas”)

Jeżeli jesteś w ciąży lub ją planujesz i nadal palisz to najlepiej rzuć papierosy od razu. Mniej zaszkodzi dziecku głód nikotynowy niż palenie w czasie ciąży. Sprawdź jaki jest wpływ nikotyny na płód i czy naprawdę chcesz aż tak igrać z życiem swojego dziecka i swoim.

Wpływ nikotyny na płód – co się dzieje z dzieckiem, gdy matka pali papierosa?

 Gdy ciężarna kobieta pali papierosy to tak jakby zamknęła swoje dziecko w zadymionym pomieszczeniu bez możliwości wyjścia. Maleństwo jest zmuszone wdychać dym papierosowy, który zawiera wiele szkodliwych składników. Przenikają one do dziecka przez łożysko, a najbardziej niebezpieczny z nich to tlenek węgla oraz wiele innych substancji rakotwórczych. Przy każdym zaciągnięciu się matki dymem papierosowym dziecko reaguje kaszlem, krztusi się i brakuje mu tlenu niezbędnego do prawidłowego wzrostu i rozwoju. Gdy ciężarna zaciąga się dymem, tętno płodu natychmiast podwyższa się ze 130 do 180 uderzeń na minutę. Dziecko w tym czasie otrzymuje wraz z krwią matki mniej składników odżywczych i o 25 proc. mniej tlenu. Podwyższone tętno przy zmniejszonej dawce składników odżywczych powoduje niedotlenienie, a w konsekwencji nie pozwala rozwijać się prawidłowo i skutkuje niedożywieniem. Noworodek może ważyć o 200–300 g mniej niż dzieci rodziców niepalących albo przychodzi na świat jako wcześniak, co prowadzi do osłabionej odporności, wad wrodzonych, nieprawidłowości w rozwoju płuc i serca. W badaniach dzieci w wieku szkolnym udowodniono, że dzieci matek palących w czasie ciąży są z reguły niższe i słabiej się uczą.

Wpływ nikotyny na płód - zagrożenia

Oprócz niskiej wagi urodzeniowej u dziecka czy wcześniactwa, palenie w czasie ciąży może grozić nawet obumarciem płodu lub krwotokiem, co jest szkodliwe nie tylko dla dziecka, ale i dla matki. Jeśli kobieta paląca tytoń zrezygnuje z tego nałogu w pierwszej połowie ciąży, a najlepiej w pierwszym trymestrze ciąży, to ma dużą szansę na urodzenie zdrowego dziecka, ponieważ jego waga i rozwój mogą dojść do normy. Najbardziej negatywny wpływ na rozwój płodu ma palenie w ostatnich 2 miesiącach ciąży.

Palenie papierosów szkodzi również płodności u mężczyzn, którzy chcieliby w przyszłości zostać ojcami - wpływa na potencję i obniża ruchliwość plemników, co znacznie utrudnia lub nawet uniemożliwia poczęcie.

Wpływ nikotyny na płód – papierosy po urodzeniu dziecka oraz palenie bierne

Często palącym mamom udaje się zrezygnować z nałogu na czas ciąży, ale już po urodzeniu dziecka, nawet jeśli karmią piersią chcą jak najszybciej powrócić do palenia. Do pokarmu, tak jak do płodu w łonie matki, przenika np. nikotyna, powodując u dziecka występowanie okresów niepokoju, bezsenności, wymiotów, biegunek, a także przyspieszenie pracy serca i zaburzenia krążenia. Może to doprowadzić nawet do bezdechu u dziecka oraz zespołu nagłej śmierci niemowlęcia (tzw. śmierci łóżeczkowej).

Kobieta w ciąży nie powinna nawet przebywać w otoczeniu osób palących, ponieważ bierne palenie jest tak samo szkodliwe, jak czynne i powoduje te same skutki. Dlatego jeśli dowiedziałaś się dopiero niedawno, że jesteś w ciąży to oprócz całkowitego rzucenia palenia unikaj również osób palących, nie przebywaj w miejscach zadymionych, ani nawet w pobliżu osób, które niedawno paliły.

Niektóre palące kobiety mają to szczęście, że po zajściu w ciążę, nawet jeśli jeszcze o tym nie wiedzą, zaczyna przeszkadzać im dym papierosowy. Ciężarna kobieta jest szczególnie wrażliwa na zapachy, a zwłaszcza tak drażniące jak dym z papierosów. Jest to naturalna reakcja obronna organizmu i w tym przypadku jest bardzo pomocna. Jeśli jednak nie masz takiego szczęścia i nie możesz powstrzymać nałogu pomocne będą poniższe rady.

Wpływ nikotyny na płód – jak rzucić palenie?

 nie przebywaj wśród innych palaczy - bierne palenie jest równie szkodliwe co czynne zarówno dla zdrowia matki, jak i dziecka;

 unikaj miejsc, w których zwykle paliłaś. Gdy najdzie cię chęć zapalenia papierosa idź na spacer lub zjedz coś lekkiego np. paluszka, marchewkę czy miętówkę;

 pij dużo wody i soków owocowych, jedz owoce i warzywa bogate w witaminę C i A, które pomagają usunąć toksyny z dymu zgromadzone w organizmie;

 kiedy pojawia się głód nikotynowy, zajmij czymś dłonie - warto mieć pod ręką suszone owoce, orzeszki czy inne ziarna do przegryzienia;

 zdaj sobie sprawę z tego, że palenie to uzależnienie psychiczne, a nie fizyczne. Głód nikotynowy słabnie po 1-2 godzinach od wypalenia ostatniego papierosa, a po trzech dniach zupełnie zanika. To co ciągnie cię do papierosów to przekonanie, że dają ci one jakieś korzyści np. pomagają się skupić, wprawiają w lepszy nastrój, co jest nieprawdą i oszukiwaniem samej siebie;

 **pamiętaj o zdrowiu i życiu twojego dziecka i twoim.**