

В последнее десятилетие во многих развитых странах, в том числе и в Беларуси, наблюдается тенденция к увеличению среди детей младшего возраста болезней, которые ранее считались «болезнями взрослых», это: и сердечно-сосудистые, и онкологические, и болезни центральной нервной и иммунной систем и т.п.

*Одной из главных причин такого положения – ведение нездорового образа жизни беременными женщинами, наличие у них устойчивой зависимости от вредных привычек.*

### Что представляют собой вредные привычки у беременных и их разновидности

К вредным привычкам у беременных относят привычки, которые, с одной стороны, наносят вред здоровью самой женщины, а с другой – вызывают неприязненное, а порой и брезгливое отношение окружающих к совершаемым такой женщиной действиям.

К вредным привычкам беременных следует отнести прежде всего алкоголизм, курение, наркоманию, токсикоманию, а также кофеманию. Научно-технический прогресс и развитие новых технологий породили и такую непреодолимую зависимость и вредную привычку, как компьютеромания и интернет-зависимость.

### Влияние вредных привычек на здоровье беременной женщины и ее будущего ребенка

Вредные привычки оказывают крайне негативное влияние как на саму беременную женщину, так и на развивающегося в её утробе ребенка.



По данным Всемирной организации здравоохранения, **проблема пьянства во всем мире приняла угрожающий характер.** Для Беларуси она одна из самых актуальных. Особые опасения вызывает рост женского алкоголизма. Если двадцать лет назад отношение женского пьянства к мужскому составляло 1:12, то сейчас – 1:4. Патология беременности при злоупотреблении алкоголем была выявлена в 46,5%, а патология родов – в 53,5% случаев

Женщина, злоупотребляющая алкоголем и решившая родить ребенка, рискует не только еще больше подорвать свое здоровье, но и обрекает ребенка на приобретение различных патологий.

**У будущей матери, злоупотребляющей алкоголем, риск выкидыша увеличивается в 2-4 раза. Внутритрубно воздействие алкоголя приводит к появлению ряда проблем – от врожденных пороков до неврологических расстройств и нарушенной развития.**

Может развиться **алкогольный синдром плода** - заболевание, вызывающее врожденную задержку умственного и физического развития у ребенка. Этот синдром характеризуется специфическими изменениями лица у новорожденного, наблюдается поражение сердца и других органов. Дети обычно раздражительны, беспокойны, со слабым хватательным рефлексом, плохой координацией.

**Еще более опасно и вредно для беременной женщины и ее будущего ребенка употребление наркотических и токсических средств.**

**Наркомания** – хроническое заболевание, которое характеризуется болезненной зависимостью от приема психоактивных веществ (барбитуратов, опиатов, галлюциногенов, гашиша). Две трети наркоман-



ребителеей – это молодые люди в возрасте от 15 до 25 лет. Наркомания среди беременных, к сожалению, встречается все чаще.

В большинстве случаев женщин, принимающих наркотики, ждут осложнения во время беременности. Некоторые препараты приводят к дефициту питательных веществ, анемии (малокровию) и замедленному развитию плода. Увеличивается также предрасположенность к рождению детей с пороками внутриутробного развития, наркозависимостью с первых дней жизни, возникновению тяжёлых поздних токсикозов беременных. Внутривенное употребление наркотиков может привести к гепатиту и к СПИДу.

**Немалый вред организму беременной и ее ребенку наносит такой безобидный, на первый взгляд, напиток, как кофе.**

Ученые называют болезненную тягу к кофе – **кофеманией.**

Кофеин обладает достаточно сильным воздействием на нервную систему. Под воздействием кофеина растет давление, сосуды плаценты сужаются, кровотока нарушается, к ребенку попадает меньше кислорода и питательных веществ, плохо усваивается железо, в котором нуждается мама и ее малыш.

**Настоящей трагедией для человечества 21 века стало курение среди женщин.**

По данным Всемирной организации здравоохранения, к началу XXI века каждая четвертая женщина в мире - курящая, и наблюдается тенденция к увеличению количества курящих женщин. Курящие женщины не задумываются над тем, что увядает преждевременно не только их красота, но и их здоровье, а с ним и наше будущее - дети.

**Не заботясь о своем здоровье, курящие женщины и особенно девушки забывают, что еще больший, невосполнимый вред они наносят своему будущему потомству. И совсем недопустимо курение беременной женщины.**

**Кровеносные сосуды плода непосредственно связаны с системой кровообращения матери, поэтому при курении все компоненты табачного дыма, попадающие в кровь матери, проникают через плаценту в организм еще не родившегося ребенка и оказывают свое вредное действие на него. Зарождающийся организм работает как аккумулятор ядов табака, которые ему поставляет курящая мать. В тканях плода концентрация окиси углерода выше, чем у самой женщины, поэтому **ребенок еще до рождения уже обречен на различные болезни.****



**Поражение никотином в ранние сроки беременности наиболее опасно, поскольку в дыме сигарет обнаружены мутагенные вещества, повреждающие хромосомы, ответственные за наследственность.** У женщины, курящей с первых дней беременности, риск возникновения остановки развития её малыша (замершая беременность), рождение ребёнка с уродствами возрастает многократно.

**Воздействие никотина в более поздние сроки, когда формирование плода почти завершено, может вызвать выкидыш, преждевременные роды, рождение ребёнка с низкой массой тела, так как повышенное содержание никотина в крови курящей беременной женщины препятствует поступлению кислорода и питательных веществ в организм будущего ребёнка.**

**Кормящая мать, которая не расстается с сигаретой, сравнима с преступницей.** В литре материнского молока курящей женщины содержится до 0,5 миллиграмма никотина. Смертельная же доза для младенца - 1 миллиграмм никотина на один килограмм веса. Поэтому у курящих матерей новорожденные ведут себя, как правило, беспокойно, нередко отказываются от груди - им не нравится "прокуренное молоко" матери, а значит они недоедают, медленно прибавляют в весе, хуже развиваются, плохо спят, капризничают; у них расстраивается работа кишечника, чаще болеют.

**С последствиями курения связаны многие случаи детской смертности.** Дети курящих матерей в течение первого года жизни в 2 раза чаще болеют

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У БЕРЕМЕННЫХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

бронхитом, воспалением легких, отстают в физическом и психическом развитии.

**Дети матерей-курильщиц - полуинвалиды** (даже если внешне это не сразу заметно), и они подвержены различным заболеваниям: частота возникновения онкологических заболеваний у потомства, рожденного курящей женщиной, многократно возрастает; даже в возрасте 7 лет у многих из них наблюдаются те или иные патологические изменения в организме, свойственные курильщикам.

К вредным привычкам, отрицательно влияющим на здоровье беременной и ее будущего младенца относятся также **компьютерная и мобильная зависимости**.

Компьютерная зависимость выражается в **непреодолимом болезненном желании** пользоваться компьютером, интернетом:

- **навязчивом влечении** к компьютерным играм (как к ролевым, так и к неролевым);
- **патологическом пристрастии** к виртуальным знакомствам и общению посредством социальных сетей;
- **бесконечным путешествиям** по Сети, поиску информации по базам данных и поисковым сайтам.

**Ради «кайфа» в виртуальном мире** в жертву приносится отдых, прогулки на свежем воздухе, своевременный прием пищи, полноценный сон и т.п., что не способствует нормальному протеканию беременности и внутриутробному развитию ребенка.

**Бессистемное и длительное просиживание за компьютером, несоблюдение мер защиты и безопасности, может принести огромный вред** организму женщины и ребенка и вызвать ряд неблагоприятных реакций. Речь идет, прежде всего, о центральной нервной системе (ЦНС), зрительном анализаторе, опорно-двигательном аппарате, нормальное развитие которых может быть нарушено.

**Не меньшую опасность для беременной и ее ребенка представляет мобильный телефон** – при неправильном пользовании им вследствие электромагнитных излучений. По рекомендациям ВОЗ, «сотовыми телефонами нельзя пользоваться беременным до самых родов», ибо электромагнитное излучение может снизить скорость нормального развития плода, вызвать патологию эмбриона и привести к преждевременным родам. Ведь на ранних стадиях развития зародыш очень чувствителен к внешним воздействиям. Многочисленные исследования показывают, что длительные и частые разговоры по мобильному телефону приводят к определенным отклонениям в состоянии здоровья женщины: повышению артериального давления, головной боли, нарушению сна и памяти, возникновению телефонной зависимости, тревоги и ухудшению общего самочувствия.

**Молодой девушке – будущей матери и женщине, решившей родить ребенка, следует знать и всегда помнить, что только полный отказ от наркотических, психотропных и алкогольных средств в период беременности, здоровый образ жизни – служат гарантией рождения здорового и счастливого ребенка.**

