

{loadposition yandex}



Табак - наркотик! Табак - яд! Табак наносит непоправимый вред здоровью и организму!

Все это знают... И очень многие игнорируют эти очевидные факты и продолжают травить себя. Если это касается взрослого человека - это полбеды. Но когда курит беременная женщина - это беда уже и нерожденного человека, который ни в чем ещё не виноват, но уже расплачивается за чужие грехи.

Давайте посмотрим, что же говорят об этом люди...

Из письма: у меня 20 недель беременности, и я никак не могу бросить курить. Елена

• НУ и ДУРА! Я бросила, как только узнала о беременности. Просто поставь себя на место ребенка, он ведь чихать умеет и кашлять, он мучается, бедняга, дыша всем этим, задыхается. Не говоря уже о кислородном голодании (это не будет способствовать хорошему развитию его органов). Да что тут говорить, ты и сама, наверное, знаешь о том, как это вредно. Но если не можешь отказаться - попробуй, как я, представить, как он там кашляет и давится. Мне, например, становилось его жалко, и курение стало не в радость.

Удачи! Помни, НИКОГДА НЕ ПОЗДНО. Даже если ты уже полбеременности куришь, не думай, что уже поздно бросать и толку не будет. Будет, еще какой!

Ия

- Елена! Я тоже курила, достаточно долго, но бросила. Мне очень помогло самовнушение: всякий раз, докурив сигарету, я сама себе повторяла «какая это гадость!» Через неделю мне курить расхотелось вообще. Даже специальная жевательная резинка мне не понадобилась, несмотря на то, что силой воли похвастаться не могу.

Верю, что если очень сильно захотеть, то можно бросить это дурацкое занятие. Тем более, все это благоприятно отразится не только на тебе, но и на твоём малыше!

Вера

- Я тебя хорошо понимаю. Очень хочется курить, ты тянешься за сигаретой, и в этот момент подумай, что твой милый малыш, который скоро будет тебе улыбаться и ворковать, начинает задыхаться!

Если ты действительно хочешь и любишь своего малыша, ты бросишь курить немедленно!

Если ты не можешь бросить, то лучше задумайся, любишь ли ты его, хочешь ли иметь своего ребеночка, может, тогда не стоит ему появляться на свет без материнской ласки и любви, если родная мать душит его уже в утробе!!! Противно все это писать тем, кто не понимает радости материнства и, скорее всего, зачал его по случайности! Обидно тем, кто хочет этого больше всего на свете и не может!

Мария

- Надо просто решить, хочешь ты бросить или нет. Если ты чувствуешь, что могла бы, в принципе, и перестать, но вот как-то... то, конечно, надо собраться с силами, хорошенько себя накачать (например, прочитать раз 6 письмо Ии), да и бросить, в самом-то деле.

Установи норму сигарет в день. Хотя, по правде говоря, больше 2-х не стоит. А лучше реши, что будешь курить или 1 раз сигарету целиком, или 2 раза по половинке. Если куришь по половинке, то не докуривай свой «бычок», а начинай новую. Пусть у тебя будут только сигареты высокого качества, безо всякого ментола и других ароматизаторов.

За каждую затяжку заплати ребенку лишними 10 минутами прогулки на свежем воздухе. Курить, кстати, желательно тоже на воздухе, чтобы избежать вдыхания дыма.

Помни, что курящему человеку надо несколько больше витамина С, запивай сигарету клюквенным морсом, он вообще хорошо выводит токсины.

Возможно, что когда тебе удастся выйти на такой режим, то ты обнаружишь, что курить тебе уже не необходимо.

Даша

- Уважаемая Елена. В научно-популярной форме попытаюсь втолковать тебе, что курение в данный момент вредит не столько тебе, сколько плоду. Находящийся в сигаретном дыму кадмий через лёгкие попадает в кровоток, достигая плаценты, он изменяет отношение цинка к кадмию. Большинству людей сей факт ни о чем не говорит, но мы, акушеры-гинекологи, и наши коллеги, неонатологи и педиатры, часто встречаемся с последствиями материнского курения: пороки развития, респираторный дистресс-синдром новорожденного, маловесные дети, дети, у которых в будущем наблюдается задержка физического и умственного развития наряду с большей предрасположенностью к инфекционным заболеваниям. На сегодня тебе достаточно этой информации?

P.S. Бросай курить, если не хочешь всю оставшуюся жизнь работать на лекарства для ребёнка.

Иван Игоревич

- Надо очень хорошо понимать ситуацию: с одной стороны, лучше выкурить сигарету, чем целый день переживать «ломки», испытывать раздражение, а потом еще мучиться бессонницей. С другой стороны, если ты не предпримешь сейчас никаких усилий, чтобы обеспечить ребенку максимальное здоровье, то потом, если, не дай Бог, у ребенка начнутся проблемы с дыхательной системой или психическим развитием, ты будешь проклинать себя.

Женщине, беременной в первый раз, обычно трудно представить, какие чувства она будет испытывать к ребенку. Поэтому они часто менее ответственны, чем повторно рождающие женщины. Объяснить словами это невозможно, сама потом поймешь, почему имело смысл сделать во время беременности все возможное.

Женя

- Моя подруга курила всю беременность, и в итоге - преждевременные роды (в начале восьмого месяца). Слава Богу, выходили. Сейчас ребенку чуть больше двух лет, а из больниц практически не выходят. Проблемы с легкими, бронхами и т.д. Постоянные спутники - острый, хронический бронхит, астма, проблемы с кожей. Врачи на этот счет выражаются однозначно - надо было думать во время беременности не о кайфе от затяжки, а о ребенке. Но теперь поздно. У нас и так не самые лучшие условия для жизни. Выбор за вами - здоровый ребенок или ...

Марина

Р.8. Сама я бросила курить за три месяца до зачатия и горжусь собой, что смогла это сделать.

- Хочу поделиться с вами своим опытом. Курила я около 7 лет, 8-10 сигарет в день. Так вот как я себя вынудила бросить:

- 1) Я поставила себе срок 1 неделю и пообещала мужу (что немаловажно - как же: пообещала и не выполнила?) Если мужа нет - пообещайте человеку, который в курсе и которого вы уважаете.

- 2) В течение недели я накручивала себя мыслями типа «ну все же смогли как-то бросить».

- 3) Размышляла по поводу наркоманов (что в данной ситуации я им ровня, так как зависима от сигареты), ну и всякий другой бред в том же духе.

И все же я думала, что не смогу это сделать - привычка, и потом - я люблю курить!

Но неделя прошла, и муж сказал: «Все, милая!» Он забрал все сигареты из дома, сам курил, только когда меня не было рядом.

Елена! В первые дни, когда бросаешь, постарайся сидеть дома, и чтоб не было ни сигарет, ни денег на них. Как только станет невмоготу, то иди и поешь чего-нибудь. Поверь мне, что плохо без сигарет первые два дня, а потом ты будешь с гордостью просыпаться каждое утро и думать, что еще один день прожит без табака!

А самое главное - то, насколько ты почувствуешь себя хорошо! Изо рта не пахнет, энергии море, высыпаться и выглядеть будешь как куколка!
Нервозность? Ну так ты мысленно списывай ее на беременность!
Милая, поверь, всего два дня неудобств.
Я искренне болею за тебя и за твоего малыша, ведь он всем этим дышит, и у него могут быть сердечные заболевания и нервы не в порядке будут!
Поверь, что все в твоей голове! На самом деле у тебя сильная воля, и ты все можешь.
Иногда в жизни чем-то приходится жертвовать!
Желаю тебе всего-всего самого хорошего в жизни!

Галина

{loadposition yandex}

Ещё материалы на эту тему:

[Как легко бросить курить](#)

[Я вам точно говорю: пятый год, как не курю!](#)

[От привычки этой выбери советы](#)

[Папироска - это соска для дедов и для подростков \(рассказ про то, как я курить бросил\)](#)

[Витька - дурак, курит табак](#)

[Народные изобретения от курения](#)

[Народная медицина против никотина](#)

[Рак... против сигареты](#)

[Серебром полощущу и курить не захочу](#)

[Правда о табаке](#)

[Операция на курильщике](#)

[400 сигарет в моих легких](#)

[Табак и кровеносные сосуды](#)

[Ковбой Мальборо и его судьба](#)

[Вы ещё курите? Тогда смотрите!](#)

[Воздействие табака на слизистые](#)

[Воздействие табака на ткань легких](#)

[Алиби курильщика](#)

Если у Вас есть интересная и поучительная история оздоровления (излечения) народными, доступными средствами или Вы просто хотите поделиться с другими людьми своими знаниями, опытом - напишите нам на [электронную почту](#) , мы разместим Вашу историю или рецепт на страницах сайта.

Вы также можете подписаться [на обновления сайта](#) и быть в курсе всех последних материалов [Клуба Здоровья - портала о здоровье и оздоровлении](#)

Добавить материал в закладки {однакнопка}

[#1050;#1083;#1091;#1073;](#)
[#1047;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1103; -](#)
[#1080;#1085;#1092;#1086;#1088;#1084;#1072;#1094;#1080;#1086;#1085;#](#)
[#1085;#1099;#1081; #1087;#1086;#1088;#1090;#1072;#1083; #1086;](#)
[#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1100;#1077; #1080;](#)
[#1086;#1079;#1076;#1086;#1088;#1086;#1074;#1083;#1077;#1085;#1080;#](#)
[#1080;](#)