

Для курящих родителей



Если Вы - родитель и Вы курите, то эта статья для Вас.

Возможно, Вы задумывались о вреде курения для вашего организма, но расстаться с пагубной привычкой пока не смогли, так как «люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать». При отказе от курения важно задать себе вопрос: «Для чего я курю?» Чем выше мотивация, тем легче отказаться от курения. Здоровье и успешность ваших детей - весомая причина к отказу от курения.

Будучи родителями, мы желаем для своих детей здоровья, счастья, успехов, удачи и многое другое. Часто мы

говорим: «Пусть у моего ребёнка жизнь будет лучше, чем у меня!» или «Пусть он не повторяет моих ошибок!» Замечено, что дети, родители которых курят, с большей вероятностью тоже закурят. А некоторые из них начинают это делать, ещё не родившись: если будущая мама курит, то ребёнок испытывает на себе вредное воздействие табака. Но у мамы есть выбор курить или не курить, а своему малышу такого выбора она не оставляет. Он кушает то, что ест мама, дышит тем, чем дышит мама и вдыхать табачный дым ему приходится за «компанию» с мамой.

Сигаретный дым содержит более 4 000 химических веществ, включая такие, как цианид и свинец, и, по крайней мере, 60 канцерогенных соединений. Когда беременная курит, все это попадает в ее кровоток – единственный источник кислорода и питательных веществ для ребенка. Особенно опасны никотин и угарный газ. Именно эти два вещества вызывают большинство осложнений у курящих беременных.

У детей, которые находились в утробе курящей матери, повышается риск мертворождения и риск детской внезапной смерти. Также повышается риск выкидыша, преждевременных родов и осложнений во время родов. Дети курящих матерей рождаются с малым весом и ростом, они быстрее привыкают к никотину в дальнейшем.



После рождения ребёнок также подвергается вредному воздействию табака. Польза грудного вскармливания на сегодняшний день неоспорима, но, если мама курит, то с грудным молоком в организм ребёнка попадают вредные вещества и тогда, что больше в таком кормлении: пользы или вреда?

Если родители курят в присутствии ребёнка, то они превращают своего малыша в вынужденного курильщика, что тоже очень вредно для растущего организма. И снова у ребёнка нет выбора, он не может покинуть прокуренное помещение, вынужден играть, есть и спать в нем. Если родители курят дома, то ядовитые вещества табачного дыма оседают на мебели, шторах, одежде, что представляет опасность для здоровья ребёнка. Если ребенок растет в доме, где курят оба родителя, это может в два раза увеличить риск возникновения у него в будущем рака лёгких. В детском саду ребёнок курящих родителей может попасть в разряд «часто болеющего ребенка», у него часто бывают простуды, насморки, отиты, аллергии.



Среди школьников младших классов, родители которых курят, чаще встречаются нервные расстройства, снижение памяти, плохая успеваемость. Зачастую дети стесняются курящих родителей, особенно если курит мама, и гордятся, когда родители ведут здоровый образ жизни.

И наоборот, если ребенок уже достиг подросткового возраста, не исключено, что он берет пример со своих курящих родителей в плане курения, возможно, пока тайно от них. Согласно статистике, вероятность того, что ребенок закурит в подростковом возрасте, достигает 80%, если в семье оба родителя курящие. Таким образом, курящие родители обрекают своего ребенка сначала на вынужденное курение. Есть ли смысл говорить ему о вреде курения, если сами родители курят?