

4. За всю беременность — ни одной сигареты, ни глотка алкоголя; родным тоже не следует курить дома

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Курение во время беременности повышает вероятность того, что ребёнок родится раньше срока, будет слишком маленьким при рождении или с расщелиной губы или нёба. Риск аномального кровотечения во время беременности и родов увеличивается вдвое. Риск внезапной смерти младенца тоже выше. Если родные курят дома, это тоже считается. Бросить курить не поздно на любом сроке.

Затраты

Никаких расходов, ещё и экономия на сигаретах и алкоголе. Трудность в том, чтобы живущие вместе с вами тоже отказались от них

Выгода

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США (美国疾病控制与预防中心), курение во время беременности может привести к тому, что ребёнок «даже при рождении в срок может быть слишком маленьким» или «может родиться раньше срока». Оно «удваивает риск аномального кровотечения во время беременности и родов». Оно повышает риск врождённых дефектов, в том числе расщелины губы и нёба. Оно также «повреждает развивающиеся лёгкие и мозг плода, и эти повреждения могут сохраняться в детстве». У младенцев, чьи матери курили во время беременности, а также у младенцев, подвергавшихся воздействию табачного дыма после рождения, выше риск синдрома внезапной детской смерти. Официальная рекомендация: «лучше всего бросить курить ещё

до беременности, но если беременность уже наступила, отказ от курения всё равно полезен» и «бросить никогда не поздно»

Примечания

Если другие курят дома, пассивное курение беременной тоже влияет на плод. Поэтому родным, которые живут вместе с вами, тоже не следует курить дома. С алкоголем то же самое: нет такого количества алкоголя, которое было бы признано безопасным, поэтому во время беременности проще всего не пить ни глотка. О том, во что курение и алкоголь обходятся самым взрослым, см. раздел 2

Источники

Источники исходной версии

1. Centers for Disease Control and Prevention. Smoking During Pregnancy.
www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/pregnancy.html