

Если проанализировать причины бытового травматизма детей, окажется, что чаще всего ребёнок пострадал по прямой или косвенной вене взрослых причём это относится к детям всех возрастов, начиная от грудного.

ПОЧЕМУ СТОИТ ОСТАНОВИТЬСЯ?

Вы когда-нибудь спрашивали себя, почему вес новорожденного так важен, что его записывают в карту новорожденного? Дело в том, что дети, которые родились с нормальным весом, имеют меньшую вероятность заболеть или умереть в течение первых недель жизни.

ПРОСТО ОТКАЗАВШИСЬ ОТ КУРЕНИЯ:

- вы увеличиваете вероятность нормального веса ребенка;
- уменьшаете риск преждевременных родов;
- снижаете риск родить мертвого ребенка;
- можете уменьшить риск выкидыша.

Никогда не поздно! День, когда вы отказались от курения, дает вашему ребенку шанс улучшить состояние здоровья! Каждая неделя без сигареты — лучшая неделя для вашего ребенка!

КАК ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ?

Беременность — наилучшая возможность, чтобы отказаться от курения! Почти половина женщин, отказавшихся от курения во время беременности, бросают курить навсегда! Однако, учёные доказали, что отказаться от вредной привычки нужно за несколько месяцев, а ещё лучше за год до наступления беременности.

СЕМЬ ШАГОВ. ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ.

Следуйте этому плану!

1. Определите день. Выберите день, когда вы начнете. Избавьтесь от всех сигарет, пепельниц, зажигалок вечером накануне.

2. Подумайте, почему вы курите. Знание причин поможет придумать, чем вы сможете еще заняться вместо курения.

- Сигареты не успокаивают нервы, они просто снижают вашу потребность в никотине.
- Если сигареты снижают аппетит, это тоже прекрасная причина отказаться от курения. Вы должны хорошо питаться во время беременности. К тому времени, когда у вас родится малыш, вы станете некурящей.

3.Откажитесь от привычек, которые способствуют курению.

- Если вы привыкли курить, когда пьете чай или кофе, попытайтесь заменить их соками, компотами.
- Избегайте места, где курят. Попросите друзей, которые приходят к вам в гости, не курить в вашем присутствии.

4. Заручитесь поддержкой. Расскажите всем своим родственникам и знакомым, что вы делаете и почему. Попросите их не предлагать вам сигареты.

5. Научитесь расслабляться. Умению расслабляться часто учат на курсах для беременных женщин. Или вы можете взять литературу о технике релаксации в библиотеке.

6. Боритесь с желанием. Никотин вызывает зависимость. Возможно, вам посчастливится не испытывать никаких отрицательных последствий из-за отказа от курения. Вы также можете испытывать небольшие изменения в своем самочувствии -раздражение, легкую головную боль, некоторые трудности с концентрацией внимания или бессонницу. Но все эти ощущения временные!

7. Вознаградите себя. Сэкономленные деньги используйте на покупку подарка для себя в конце первой недели. Вы заработали их! Или вы можете копить деньги, чтобы через год использовать их для семейного отдыха! Хорошие новости на этом не заканчиваются.

- Будучи некурящей, вы снижаете вероятность, что ваш ребенок:
- будет иметь проблемы со слухом (риск уменьшается на треть);
- будет иметь проблемы с легкими (риск уменьшается в два раза);
- будет иметь астму (риск также уменьшается в два раза).