

На Кубани стартовала Неделя поддержки грудного вскармливания и ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности



3-9 октября - Всероссийская неделя поддержки грудного вскармливания



Вторая половина 20 столетия – золотой век индустрии детского питания. Активная, а нередко и агрессивная реклама заменителей грудного молока охватила практически весь мир. Все меньше и меньше детей стали кормить грудью. При этом стал регистрироваться рост заболеваемости детей раннего возраста, в особенности алиментарно-зависимых заболеваний, отмечено и негативное влияние на младенческую смертность.

Неделя поддержки грудного вскармливания проводится по инициативе Минздрава РФ, с целью информирования женщин о несомненной пользе грудного молока для здоровья ребенка и привлечения внимания общественности к здоровью матери и дитя, в том числе репродуктивному здоровью и здоровой беременности.



– Раннее прикладывание дитя к груди стимулирует образование и секрецию

молока у матери, способствует формированию нормальной микрофлоры кишечника, адекватному иммунному ответу и ускорению отхождения мекония у ребенка, – рассказывает врач-методист краевого Центра общественного здоровья и медицинской профилактики **Екатерина Стасюк**. – Свободное грудное вскармливание также очень важно для оптимальной лактации и установления тесного психоэмоционального контакта между матерью и малышом.

Сегодня ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание детей до достижения ими шестимесячного возраста. Грудное вскармливание – это естественное продолжение физиологических процессов, таких как зачатие, беременность и роды. В грудном молоке содержится более 500 полезных веществ, необходимых для нормального развития ребенка. Грудное молоко – идеальное питание для новорожденных и младенцев. Оно дает младенцам все питательные вещества, необходимые для здорового развития, безопасно и содержит необходимые антитела, которые помогают защитить младенцев от распространенных детских болезней, таких как диарея и пневмония (две основные причины детской смертности во всем мире).

Грудное вскармливание также приносит пользу и матерям, так как связано с естественным методом контроля над рождаемостью (98% защиты от нежелательной беременности в первые шесть месяцев после рождения). Оно снижает риск рака молочной железы и яичников, диабета II типа и послеродовой депрессии. Грудное вскармливание способствует здоровью и мамы и малыша.

В течение недели в женской консультации районной поликлиники проводятся обучающие занятия и индивидуальные беседы с пациентами о важности грудного вскармливания в течение первых 6 месяцев, о правилах ведения ЗОЖ, ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности.

Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках!

*Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ КК
Звонарева Н.С.*



Помните, что в период кормления грудью недопустимо употребление алкоголя и сигарет!

Примерный недельный набор продуктов для кормящих и беременных

Продукты	Количество, г	
	для кормящих женщин	для беременных женщин
Хлеб пшеничный	750–850	700–800
Хлеб ржаной	600–700	600–700
Мука пшеничная	35–45	30–40
Крупы и макароны	500–550	500–550
Картофель	1300–1500	1300–1500
Овощи	2800–3000	2800–3000
Фрукты свежие	1800–2000	1800–2000
Соки	1400–2000	800–1000
Сухофрукты	30–40	50–70
Сахар	300–350	300–350
Кондитерские изделия	100–120	100–120
Мясо	500–600	500–600
Птица	500–600	500–600
Рыба	500–550	500–550
Молоко и кисломолочные продукты (2,5% жирности)	3000–4000	3000–4000
Творог (4–9% жирности)	350–450	300–400
Сметана (10% жирности)	100–120	100–120
Масло сливочное	100–150	100–150
Масло растительное	100–120	100–120
Яйцо диетическое	3–4 шт.	3–4 шт.
Сыр твёрдый	70–110	60–100
Чай	7–10	7–10
Кофе	20–30	20–30
Соль йодированная	30–40	30–40

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.К. Батуркина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

Памятка беременным и кормящим женщинам:

- Ваша главная задача — полноценное питание, включающее в себя все группы продуктов.
- Посоветуйтесь с врачом о дополнительном применении витаминно-минеральных комплексов.
- Постарайтесь исключить из рациона сахар, газированные напитки, жиры.
- Отдавайте предпочтение сырым фруктам и овощам. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, запечённым или отварным.
- Помните, что употребление алкоголя и табачных изделий может привести к серьёзнейшим нарушениям здоровья Вашего ребёнка.



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!
ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

www.takzdorovo.ru

Вы беременны. Как правильно планировать свой рацион?

- Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в Вашей жизни должен появиться ребёнок? Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей.
- Одна из них — обязанность правильно питаться. Ведь эмбрион, а затем и плод может получать вещества, необходимые ему для развития, только из организма матери.



Как только Вы запланировали рождение ребёнка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно исключить употребление алкоголя и сигарет!

Первая половина беременности

- В первые месяцы вынашивания Вам нужно просто соблюдать правила здорового питания, принятые для взрослого человека. Если Ваш рацион и до беременности был энергетически сбалансирован и богат витаминами и минералами, то ничего менять не следует.
- Недостатки же придется исправить. Главное в меню будущей мамы — разнообразие. Вы должны употреблять продукты из всех пищевых групп: мясо, рыбу, овощи и фрукты, молочные продукты, хлеб и крупы.

Витамины и минералы

- Не забывайте о витаминах и микроэлементах. Отсутствие или недостаток какого-либо вещества может привести к непоправимым последствиям.

- Так, например, дефицит йода может привести к умственной отсталости ребёнка, дефицит фолиевой кислоты — к тяжелым уродствам плода, дефицит кальция — к нарушению формирования скелета ребёнка, дефицит железа — к анемии и задержке физического и нервно-психического развития ребёнка.
- Посоветуйтесь с врачом, возможно, он порекомендует перейти на йодированную соль, а также дополнить свой рацион витаминно-минеральным комплексом с железом и фолиевой кислотой.

Вторая половина беременности

- Во второй половине беременности плод растёт быстрее, и ему необходимо больше питания. Увеличивается нагрузка и на Ваш организм: печень, почки и желудочно-кишечный тракт. Ограничьте потребление жидкости, соли и солёных продуктов, копчёного и жареного.
- Другая частая проблема в этот период — запоры. Решить её помогут богатые клетчаткой продукты: чернослив, курага и другие сухофрукты, овощи, крупы, хлеб с отрубями, отруби.

Ваш враг — лишний вес

- В этот период необходимо усиленное питание: больше молока и йогуртов, мяса, круп, овощей и фруктов. Но! Не забывайте следить за весом: избавиться от лишних килограммов гораздо труднее, чем набрать их.
- Лишний вес — это риск рождения крупного ребёнка, а значит — риск осложнений при родах и склонность ребёнка к ожирению в старшем возрасте. Ваша прибавка в весе за весь период беременности не должна превышать 10–12 кг.



На весь период беременности скажите НЕТ: сладостям, газированным напиткам, жирной пище.

Первый год младенца — грудное вскармливание

- Грудное вскармливание — один из ценнейших механизмов, дарованных человеку природой. Материнское молоко — лучшая пища для младенца с точки зрения энергетической ценности и богатства микроэлементами и витаминами.
- Кормление грудью — основной инструмент формирования иммунитета растущего организма, защиты от вирусных и бактериальных заболеваний. Оно обеспечивает ребёнку чувство защищённости, помогает сформировать психологическую связь между Вами и Вашим малышом.
- Вы должны сделать все, чтобы Ваш ребёнок до 4–6-месячного возраста получал только грудное молоко.

Кормление грудью и ответственный подход к собственному питанию

- Основное правило при грудном вскармливании: питание должно быть здоровым. Меню молодой мамы должно включать в себя все группы продуктов. Особое внимание нужно уделить ежедневному употреблению кисломолочных продуктов (лучше без добавленного сахара и фруктовых наполнителей).
- Чтобы ускорить восстановление своего организма после беременности, исключите из рациона торты, пирожные, газированные напитки и жирное. Отказ от высокоаллергенных продуктов, цитрусовых, клубники, помидоров, шоколада и какао, мёда и креветок поможет избежать развития у ребёнка пищевой аллергии.
- Пейте больше жидкости! Для того чтобы Ваш организм мог вырабатывать качественное молоко, Вам необходим один дополнительный литр жидкости в день. В качестве питья выбирайте молоко, зелёный чай, несладкие соки, компоты, воду без газа.

Мама и папа, бросайте курить — ради меня!

Все еще продолжаете курить?

Да? Нет?

Но уже задумываетесь о том, как
избавиться от пагубной привычки?

Да! Нет?

Уже перестали курить дома?

Да! Нет?

...и в салоне автомобиля?

Да! Нет?

И подумываете совсем отказаться
от курения?

Да! Нет?

Если не получается сделать это самостоятельно —
обращайтесь за помощью к своему доктору,
в ближайший кабинет медицинской профилактики
или кабинет медицинской помощи при отказе
от курения.

Вам теперь есть ради кого стараться!

**Вам нужен здоровый ребенок,
а ребенку – здоровые родители!
Удачи вам!**



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Беременность и курение

**Родители, спасибо за
шанс появиться
на свет!**




Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Родители, спасибо за шанс появиться на свет!


Вопросы-отговорки и факты-ответы, почему не нужно курить во время беременности и после нее...


 **Мама, когда ты куришь, я курю вместе с тобой!**

 *А разве ребенок не защищен надежно в моей утробе от внешних воздействий?*

 **Только не от табачного дыма!**
У вашего ребенка — общий с вами кровоток. Вредные химикаты табачного дыма, вдыхаемого вами, проникают через легкие в вашу кровеносную систему, а оттуда через плаценту и пуповину попадают в кровь вашего ребенка, нанося непоправимый вред невинному, еще не родившемуся созданию!
Да, когда вы курите, ребенок курит вместе с вами!


 **Мама, когда ты куришь, я задыхаюсь!**


 *А если я брошу курить сейчас, во время беременности, не вызовет ли это стресс у моего будущего ребенка?*

 **Отказ от курения — нет!**
А вот если будете продолжать курить, это будет настоящим стрессом для вашего ребенка!
Из-за недостатка кислорода, который возникает вследствие вашего курения, ребенок задыхается в буквальном смысле! Отсюда — все последствия:
— риск выкидышей;
— риск мертворождения;
— риск родить недоношенного ребенка;
— риск родить ребенка с маленьким весом;
— риск внезапной смерти ребенка на первом году жизни;
— риск частых респираторных инфекций у ребенка;
— риск многих хронических болезней у вашего ребенка в будущем...

А он ведь еще даже не родился! И ничего не сделал, чтоб заслужить все это.


 **Мама, защити, меня, пожалуйста!**


 *Да, но моя мама тоже курила, а у меня-то все в порядке!*

 **Вред от курения проявляется по-разному, и риск развития болезней нарастает с возрастом. Тот факт, что у вас пока нет явно выраженных болезней, не означает, что вы должны рисковать здоровьем своего ребенка.**


Ваш ребенок пока незащищен, он не может ни постоять за себя, ни уйти в более безопасное место. Не бросайте его, только вы можете его защитить!


 **Мама, я еще совсем маленький, не обкуривай меня!**

 *Я и не знала, что беременна...
А не поздно ли бросить курить?*

 **Бросить курить — никогда не поздно!**
Каждая выкуренная вами сигарета вредит здоровью вашего будущего малыша. В ваших силах помочь ему! Прекратите курение сейчас, и ваш ребенок немедленно это почувствует. Хотя бы потому, что восстановится нормальная доставка кислорода в только зародившийся организм маленького создания.
Ваш ребенок будет доволен и счастлив!

 **Мама и папа, спасибо, что я у вас есть!**

 *Мой муж тоже курит, ему тоже надо бросать курить?*

 **Не только активное, но и пассивное курение матери наносит ущерб развитию и здоровью ребенка. **Курящий папа — это угроза** не только для собственного здоровья, но и для здоровья будущей мамы и будущего малыша.**
Регулярное воздействие вторичного табачного дыма на беременную женщину также чревато высоким риском выкидышей, риском рождения недоношенного ребенка.

Пассивное курение опасно для вашего ребенка:

- Родившийся недоношенным, ребенок подвержен различным инфекциям и болезням в будущем.
- Ребенок может родиться с дефектом развития легочной ткани. Легкие у детей, подвергающихся пассивному курению, хуже развиваются и после рождения!
- Ребенку может грозить внезапная смерть на первом году жизни.
- У таких детей часты воспаления среднего уха.
- Дети — пассивные курильщики до 5 лет чаще остальных болеют пневмонией и умирают от нее.
- Эти дети часто болеют респираторными инфекциями в детстве.
- Они подвержены аллергическим заболеваниям, бронхиальная астма у них встречается чаще, чем у других детей, и протекает тяжелее.
- Такие дети могут страдать синдромом дефицита внимания.

Доказано, что дети младше одного года, чьи мамы курили, в 4 раза чаще остальных детей подвергались госпитализации.

А знаете, почему пассивное курение так опасно для детей? Все очень просто!

Дети более чувствительны к вторичному табачному дыму, чем взрослые:

- Поскольку дети меньше весят, на 1 кг веса приходится намного больше вредных веществ.
- Дыхание у детей более частое, чем у взрослых — если взрослые делают 14–18 вдохов и выдохов в минуту, то частота дыхания у новорожденных доходит до 60 вдохов; дети до 5 лет также дышат намного чаще взрослых. Поэтому за одно и то же время в еще развивающиеся детские легкие попадают более высокие концентрации токсинов, чем у взрослых.
- Несформировавшийся детский организм более чувствителен к токсическому воздействию табачного дыма: пассивное курение может привести к необратимым повреждениям и задержке развития.






Факты

В среднем, дети больше, чем некурящие взрослые, подвергаются пассивному курению.

В 90% случаев причина и источник пассивного курения детей — это родители.

Более половины детей подвергаются воздействию табачного дыма дома или в автомобиле.

Угадайте, верно или нет?

	Верно!	Неверно!
С табачным дымом дети вдыхают в 2–3 раза больше токсинов на единицу массы тела, чем взрослые		
Курение в автомобиле никому не навредит, если нет пассажиров		
Пассивное курение приводит к задержке развития легких у детей и снижению функции дыхания		
Курение в другой комнате — это эффективный способ защитить детей от воздействия табачного дыма		
Вторичный табачный дым увеличивает риск возникновения и тяжесть течения бронхиальной астмы у детей		

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



КУРЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ: ОСТАВЬТЕ РЕБЁНКУ ШАНС

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

Слово «мама» всегда прочно ассоциируется с заботой, любовью и прочими самыми лучшими вещами на нашей земле. Однако курящие женщины вольно или невольно калечат и даже убивают своих детей — рождённых и нерождённых. Удивлены? А между тем, это правда.

Курящие матери «одаривают» своих дочерей и сыновей раком лёгких и прочими «подарками», связанными с пассивным курением. А беременная женщина вредит своему еще не родившемуся ребёнку, которому даже не приходится выбирать — фактически он «курит» вместе со своей мамой.

Большинство из 4800 компонентов табачного дыма сразу напрямую попадает в развивающийся внутри женщины новый человеческий организм. Даже плацента не задерживает никотин, радиоактивные элементы или угарный газ. Так как через плод проходит вся материнская кровь, концентрация вредных веществ в тканях будущего ребёнка оказывается даже выше, чем в крови матери.



Беременная женщина вредит своему ещё не родившемуся ребёнку, которому даже не приходится выбирать — фактически он «курит» вместе со своей мамой

Есть и другие причины, о которых женщине всегда следует помнить, если ей, конечно, небезразлично здоровье и жизнь своих детей — как уже появившихся на свет, так и будущих.



В некоторых странах уже отказывают в бесплатном ЭКО курильщицам, а на платной основе такая операция доступна далеко не всем

1. Прежде всего, у самих курильщиков снижаются репродуктивные способности, т.е. собственно зачатие становится достаточно проблематичным.

У женщин затрудняется движение яйцеклетки по маточным трубам, плюс угнетается действие гормонов, продуцируемых во время беременности. У мужчин сперматозоиды становятся менее подвижными, изменяется их форма, что зачастую делает невозможным проникновение в яйцеклетку. Это, впрочем, не означает, что курение можно рассматривать как метод контрацепции.

Получается своеобразный замкнутый круг: зачать не получается, потому что родители курят, от чего они начинают нервничать и курить ещё больше. Иногда такие пары пытаются прибегать к искусственному оплодотворению. Но

шансы на приживание эмбриона и так не очень высоки, а у курящих женщин они ещё ниже. В некоторых странах уже отказывают в бесплатном ЭКО курильщицам, а на платной основе такая операция доступна далеко не всем.

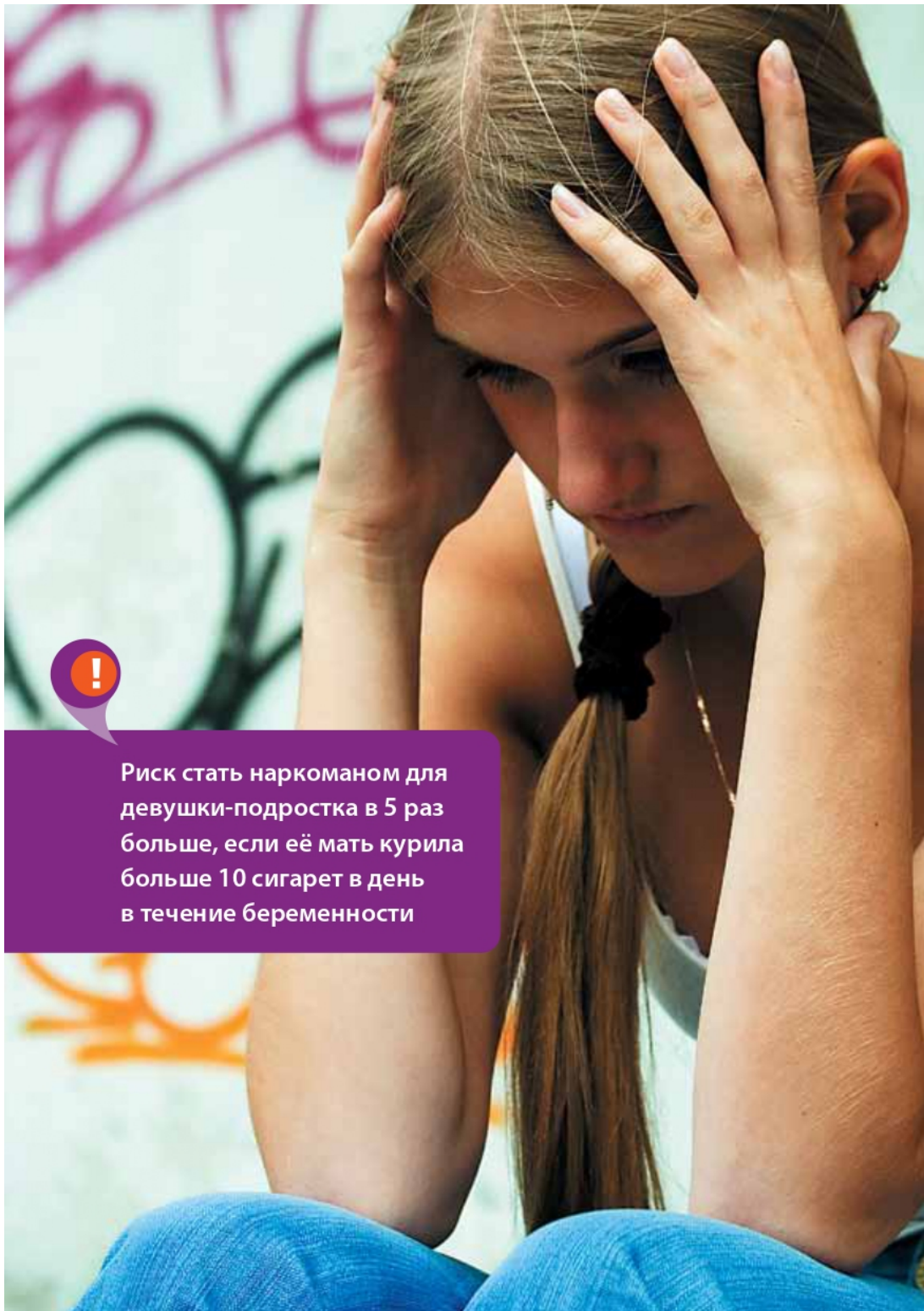
Именно поэтому курящим парам, которые планируют беременность, в первую очередь советуют отказаться от этой привычки, причём вместе — и отцу, и матери. Лучше, если после отказа и до зачатия пройдёт хотя бы один месяц. Ещё лучше — если полгода. Тогда организм сумеет восстановить значительную часть разрушений, причиненных ему компонентами табачного дыма.

2. Возникают трудности с рождением мальчика.

Давно известно, что Y-хромосома, наличие которой и определяет мужской пол будущего ребёнка, гораздо более чувствительна ко всякого рода негативным воздействиям, да и сами эмбрионы мужского пола более требовательны к условиям выживания. Международной группе ученых, проанализировавших данные о беременности более чем 9 тысяч женщин, удалось установить, что у курящих родителей мальчики рождаются почти в два раза реже, чем девочки. Причём основной механизм такого перекоса — внутриутробная гибель плода с Y-хромосомой.



При курении происходит кислородное «обкрадывание» органов и систем будущего ребёнка



Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если её мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности

При этом не обязательно, чтобы курила сама будущая мать. Даже если она регулярно вдыхает дым от курящего супруга, вероятность рождения сына снижается на треть. Иными словами, вероятность гибели уже зачатого мальчика вырастает на эту же цифру.

3. Ребёнок, родившийся у курящих родителей, уже заранее обречён на самые разнообразные проблемы в репродуктивной системе.

По сути, при курении происходит кислородное «обкрадывание» органов и систем будущего ребёнка. Одна из самых чувствительных к гипоксии — это как раз половая система.

Больше всего страдают опять мальчики. У них недостаточно развиваются яички, размер которых в среднем меньше, чем у сыновей не куривших матерей. Кроме того, у таких детей чаще встречаются крипторхизм (когда яичко не опускается из брюшной полости в мошонку) и гипоспадия (атипичное расположение отверстия мочеиспускательного канала). И количество сперматозоидов у таких мальчиков на 20% меньше, чем у их сверстников.

4. У курившей во время беременности женщины ребёнок рождается уже никотинзависимым.

Этот факт медикам удалось подтвердить сравнительно недавно, в самом конце XX века. Будущая мать делит каждую сигарету со своим ребёнком; активные вещества, содержащиеся в табачном дыме, свободно проникают через плаценту. И у такого ребёнка гораздо больше шансов стать курильщиком, причем в очень юном возрасте.

Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если её мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности. Среди юношей, матери которых курили во время беременности, приступы неадекватного поведения в 4 раза выше, чем у юношей, чьи матери не курили.

5. Иногда от курения страдает напрямую плацента, что приводит к выкидышу или внутриутробной смерти плода.

И это даже не зависит от количества выкуриваемых сигарет, проблемы обязательно будут, просто разного масштаба. Так, риск отслойки плаценты у умеренно курящих (до половины пачки в день) примерно на 25% выше, чем у некурящих. Для заядлых курильщиц эта цифра будет уже 65%. Очень часто у курящих женщин плацента возникает не там, где ей положено: не на одной из боковых



Курение во время беременности: оставьте ребёнку шанс



Если плод недополучает питательные вещества и кислород, он начинает отставать в развитии

стенок матки, а над шейкой. Такое состояние называется предлежанием плаценты и считается очень серьёзным осложнением беременности, роды в таком случае бывают очень тяжёлыми, с массивной кровопотерей. У женщин, выкуривающих в день пачку сигарет и больше, риск возникновения предлежания плаценты почти на 90% выше, чем у некурящих.

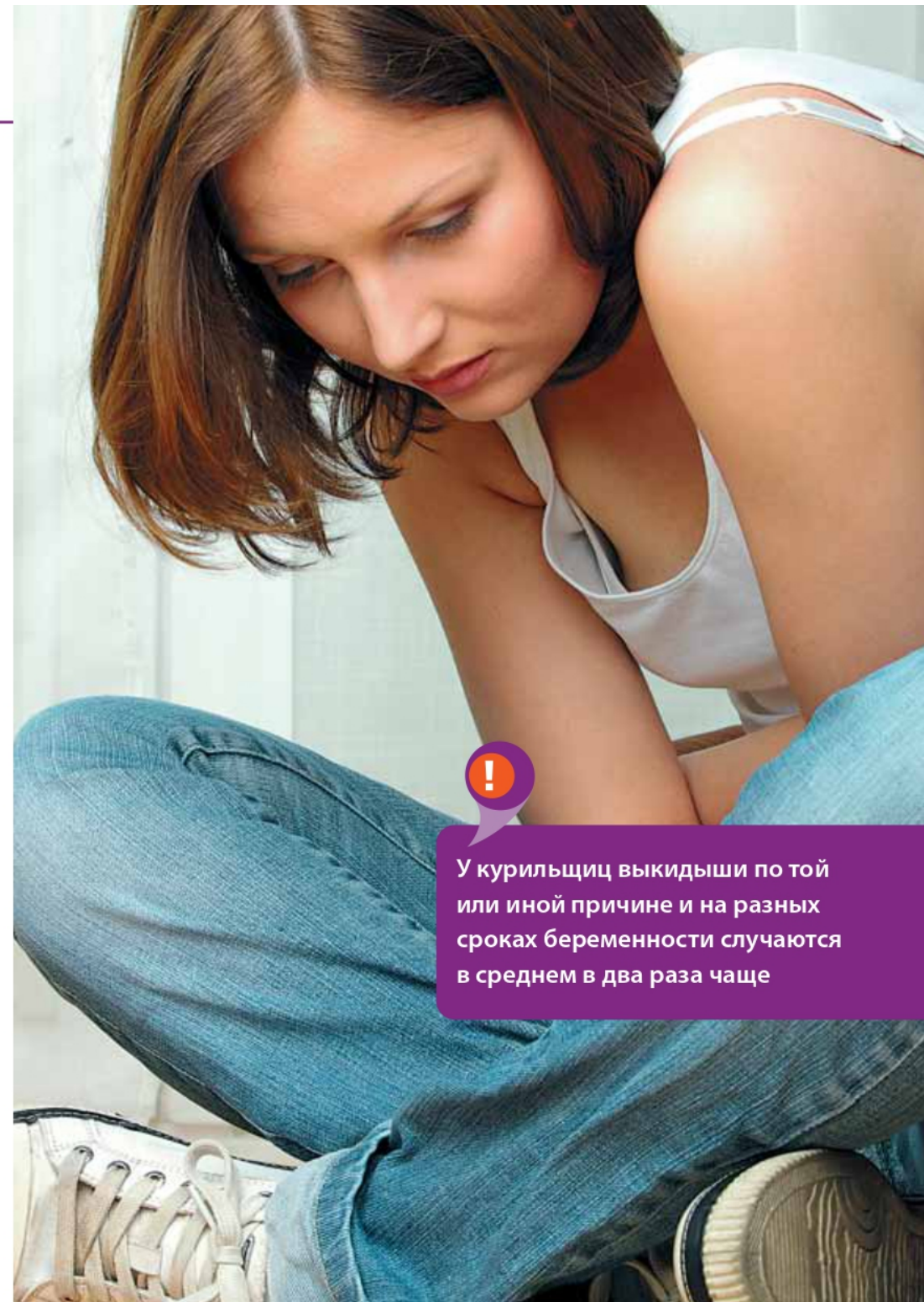
В целом, у курильщиц выкидыши по той или иной причине и на разных сроках беременности случаются в среднем в два раза чаще. Это связано с тем, что плацента и плод находятся в состоянии постоянной нехватки кислорода (гипоксии).

6. Курящие матери чаще рожают недоношенных детей, а у тех, кто родился вовремя, зачастую оказывается ощутимо снижен вес (гипотрофия).

Если плод недополучает питательные вещества и кислород, он начинает отставать в развитии. И если в среднем дети рождаются с массой тела около 3 кг и длиной тела около 50 см, для детей курильщиц эти цифры окажутся на 20–30% ниже.

7. Дети матерей, которые курили во время беременности, часто рождаются с различной патологией и дефектами развития.

В 2003 г. стало известно о наличии связи между курением на ранних сроках беременности и риском рождения ребёнка с дефектами лица. В основном это дефекты нёба, которое формируется на 6–8-й неделе беременности. При благоприятном стечении обстоятельств ребёнок родится только с заячьей губой — несросшейся до конца лицевой частью верхней челюсти. При неблагоприятном — не срастутся и две половинки нёба, в результате чего появится волчья пасть.



У курильщиц выкидыши по той или иной причине и на разных сроках беременности случаются в среднем в два раза чаще



Курение во время беременности: оставьте ребёнку шанс



Многочисленными исследованиями подтверждено, что в первые несколько месяцев жизни в большинстве случаев умирают дети курящих матерей

С курением связаны также дефекты конечностей, например конская стопа. Дети с синдромом Дауна при прочих равных условиях также чаще рождаются у курящих женщин.

Возможны недоразвития других органов, например, печени или суставов.

8. Очень часто у детей, чьи матери курили во время беременности, при рождении нарушены функции лёгких.

Объясняется это нехваткой сурфактанта — специального вещества, которое не позволяет нашим лёгким «схлопнуться» и держит альвеолы (мельчайшие «пузырьки», структурную единицу лёгких) в развёрнутом состоянии.

9. Дети курящих матерей в два раза больше рискуют стать жертвой синдрома внезапной младенческой смерти, чем дети некурящих.

До сих пор достоверно неизвестны причины развития этого синдрома. Но чётко определены несколько факторов риска. И курение во время беременности — ведущий из них. Многочисленными исследованиями подтверждено, что в первые несколько месяцев жизни в большинстве случаев умирают дети курящих матерей. При этом не так важно — активными или пассивными курильщиками они были.

10. Дети женщин, выкуривающих в день 15–20 сигарет (даже если во время беременности они воздерживались от курения), болеют чаще.

Это связано со всеми вышеперечисленными причинами.

Это важно!

1

Любой из десяти перечисленных выше пунктов — достаточное основание, чтобы бросить курить. Особенно, если Вы беременны.

2

Бросьте курить. Сегодня. Сейчас. Не верьте тем, кто говорит, что отказ от сигарет во время беременности — слишком большой стресс для женщины. Ничего подобного. Гораздо больший стресс испытывает ребёнок, вынужденный получать массу ядовитых веществ из крови самого дорогого и родного для него человека — мамы.

3

Подумайте, хотите ли Вы всего этого Вашему ещё не родившемуся ребёнку? Ведь у него выбора нет. А у Вас — есть. Сделайте его. Дайте ребёнку шанс родиться и вырасти здоровым.