



**Мамо, не кури, я задыхаюсь!**



Мама знала, що я народжуся, бо було дві смужки

# Якщо ти курила перед вагітністю — ця брошура написана для тебе.

Ось і сталося диво. Твоя маленька дитинка вже з тобою. Вона — це ти та ваш тато в одному. Цей мікс і є та нова людина, яка іде у світ. Для неї все тільки починається.

Тобі хочеться, щоб світ навколо неї був кращим — світлішим та яскравішим!.. І це правильно — нове має йти вперед!

Ми впевнені, що тобі це під силу. Саме тому ми підготували брошуру «Мамо, не кури, я задихаюся!». Сподіваємося, це звернення дитини почує кожна майбутня мама!

*Ця брошура створена для того, щоб ти змогла не втратити шансу та більше ніколи не потрапити до пастки, яку підготували для тебе виробники сигарет.*

---



Більшість жінок в Україні не пробували курити. 90% тих жінок, які курили до вагітності, кидають курити, коли планують завагітніти або дізнаються, що завагітніли. Але, на жаль, багато хто втрачає шанс і після пологів знову починає курити.

**Потім мама і тато чекали на мене, бо вже відчували**

# **Але чи вдасться тобі зробити світ навколо дитини кращим?**

Сьогодні в тебе багато клопоту. А попереду, мабуть, ще більше. Дитина — це випробування. Але кожне випробування — це те, що штовхає нас до змін і, зрештою, робить сильнішими.

Ти — майбутня мама — і ваш тато є людьми, які можуть змінити себе та світ в цілому на краще, і, зокрема, навчитися жити без отруйного сигаретного диму.

Швидше за все, ти вже кинула курити, як тільки дізналася, що чекаєш на дитину. Але тепер лише одне рішення — фактично одна мить — відділяє тебе від того, щоб звільнитися від куріння назавжди.

Саме зараз виріши не починати курити після народження дитини! Будь кращою мамою, яка живе здоровим життям, не труїть себе та людей навколо, не дає поганого прикладу своїй дитині та не викидає грошей на вітер!

***Сама природа у вигляді твого малюка дарує тобі унікальний шанс — не втрач його!***

---



Мама і тато – розумні

# Просто зараз ти можеш прийняти рішення — назавжди кинути курити.

*Це дозволить:*

- Не тріяти свій організм кожною новою сигаретою і, в результаті, не мати шансу померти раніше, передчасно залишивши коханих людей. *За останніми даними російських дослідників, жінки, які курять, живуть на 7 років менше.*
- Не витратити щоденно гроші. *Ціни на сигарети будуть постійно зростати — цього вимагає українське та світове законодавство.*
- Не давати поганого прикладу куріння своїй дитині та іншим дітям навколо. *Діти курців частіше самі стають курцями.*
- Не змушувати дитину обніматися з прокурених маму і тата та дихати токсичними речовинами, які осідають на одязі та волоссі курця. *Тенденція до немодності куріння серед успішних людей у майбутньому буде посилюватися — дитина дійсно переживає, що її батьки курять, бо вона постійно чує, що курити — не можна.*

*1 000 000 дитячих книжок «скурюється» в Україні щодня!*

*Кожного дня українці лише тютюновій індустрії передають близько 33 млн. грн. купуючи сигарети. Всі ці гроші йдуть чотирьом великим іноземним корпораціям, які контролюють ринок України. Уявіть, за тиждень кожний курець «скурює» кілька хороших дитячих книжок. Скільки всього нового могли б дізнатися наші діти!*

---

## *Післяпологова депресія*

Відразу після пологів ти перебуваєш на емоційному підйомі і відчуваєш себе зіркою. Натомість, вже через три дні після пологів у 75% жінок настає емоційний спад. Через декілька тижнів на тлі загальної втоми, нічного плачу дитини, часто непорозуміння із чоловіком та іншими домашніми багато хто впадає у «післяпологову депресію» — природне явище, яке від цього не стає легшим.

Фахівці радять не намагатися бути всім для всіх. Концентруйся на головному. І не хвилюйся за решту: адже ти робиш найважливішу справу в світі — піклуєшся про нову людину. Народження дитини — це твоя ліцензія на отримання турботи з боку інших.



*Чому жінки знову  
починають курити?*

# Пологи:

*спочатку — ти зірка,  
а потім — депресія.*

Після всіх випробувань, коли життя знову входить у звичне русло, жінка шукає, чим нагородити себе за важку працю пологів — саме тоді, після певного розслаблення виникає ризик.

Вагітність — це випробування. На тебе чекає ціла низка змін: підготовка до появи малюка, пов'язані з цим покупки, зміна стосунків у родині, твоє обмежене спілкування поза родинною, нарешті — фізичний біль самих пологів. А потім перші тижні після народження малюка, які багато хто вважає найскладнішим випробуванням.

---

## ***Після пологів та годування тебе підстерігає небезпека знову підсісти на сигарети.***

Ти думаєш: «Я заслужила цю маленьку слабкість — іноді одна-дві сигарети, нічого страшного не станеться». Але, як відомо, немає нічого більш постійного, ніж тимчасове...

Поступово ти знову стаєш курцем — наркозалежною людиною, яка не може отримати задоволення навіть від спілкування зі своєю дитиною без того, щоб не подихати продуктами горіння.

Пам'ятай, так звані «легкі сигарети» не є більш безпечними, адже людина підсвідомо зтягується глибше та частіше, щоб отримати потрібну організмові дозу нікотину.

# **Чому жінки повертаються до куріння?**

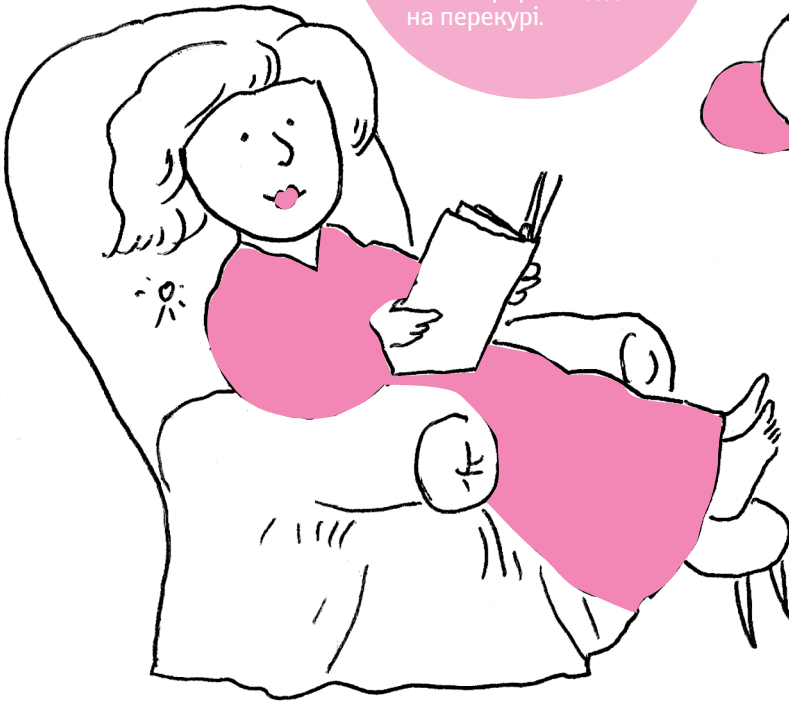
**Є дві головні причини, чому жінки повертаються до куріння:**

- можливість відпочити від дитини, побути з собою;**
- привід поспілкуватися в колективі після виходу на роботу.**

**Підготуйся до зустрічі з кожною з них!**

---

Шановні тата!  
Навчіться бути  
«на підхваті» у мам  
і приходити на допомогу  
за першої необхідності.  
Не змушуйте мам шукати  
5 хв. перерви від дитини  
на перекурі.



**Коли у мами руки втомлювалися, тато теж брав мене на руки**

# Як підготуватися, щоб знову не почати курити?

## *Навичка №1.*

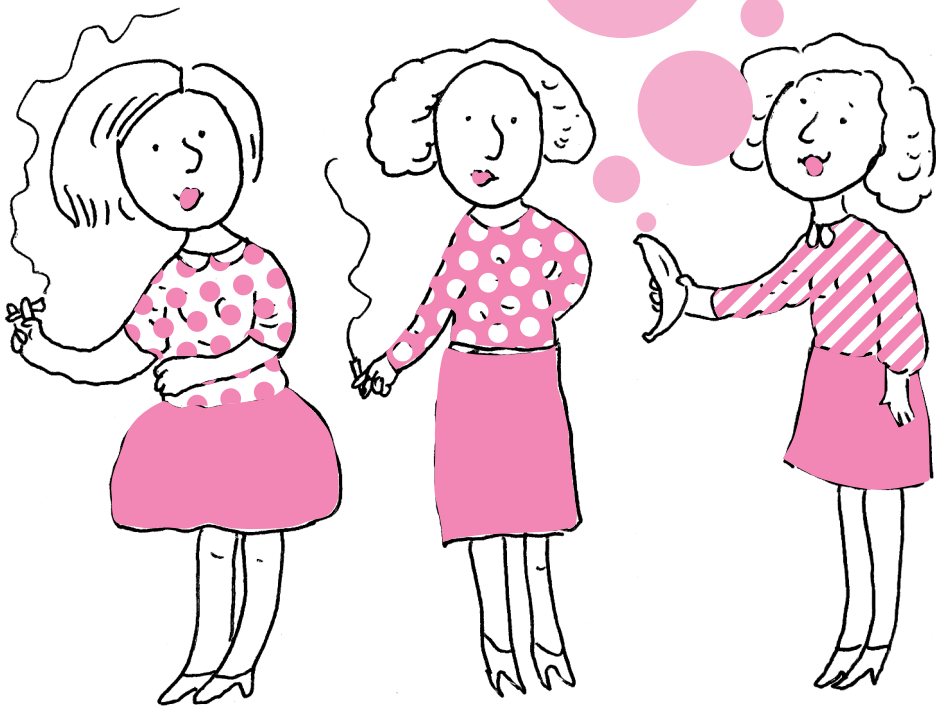
*Навчи себе регулярно робити паузи в рутинних заняттях.*

Придумай для себе, що ти будеш робити в той час, коли раніше ти тікала від усіх на перекур? Якими приємними заняттями на 5-10 хв. можна потішити себе? Наприклад, ти можеш зробити для себе «ритуал» пиття чаю з медом окремо від усіх на балконі, можеш з'їсти фрукти або йогурт. Чи, можливо, почитати журнал, щось в Інтернеті чи подзвонити подрузі. Головне — щоб це короткотривале заняття приносило задоволення саме тобі, а не комусь іншому, навіть дитині. Насолоджуйся на всі 100% — це твій час. Ти заслужила його тим, що не куриш!

Якщо ти вийшла на роботу, домовся з керівництвом, що замість частих перерв на 5 хвилин, ти будеш брати більші перерви, хвилин на 20, щоб прогулятися на вулиці.

Насолоджуйся своєю здоровою поведінкою! Повір, здорове життя приносить задоволення — щоденно, коли ти будеш бачити, як курять інші, про себе ти будеш відзначати: «Як добре, що ця гидота оминає мій організм!».

---



У мене є друзі, і у мами теж є подруги

# *Як підготуватися, щоб знову не почати курити?*

## *Навичка №2.*

*Налаштуватися на спілкування без сигарети — це просто.*

Повір у спілкування без сигарет і ти будеш здивована, наскільки це просто. Уяви, як «сильно» ти будеш виглядати в компанії людей із сигаретами — без неї! Пам'ятай — двоє з трьох твоїх знайомих-курців будуть «заздрити» тобі, бо за статистикою 68% курців мріють про те, щоб кинути курити.

Ти сучасна вільна людина, яка сама може керувати тим, де, з ким і про що спілкуватися. Сучасним людям для того, щоб розмовляти, зовсім не обов'язково виконувати індіанський ритуал розкурювання «трубки миру».



Дослідження показали, що для мам, які кидають курити, важливо, щоб тата підтримали їх тим, що самі кинули курити.

*Загалом же саме вагітність, за висновками дослідників, є ідеальним часом для обох батьків кинути курити.*

Наслідками материнського куріння під час вагітності є затримка росту до народження і зниження інтелектуального потенціалу дитини після народження.

Жінки, які курять, мають на 50% більшу вірогідність передчасних пологів, ніж некурці.

Дослідження показують, що людина, яка кидає курити, починає вести більш здоровий спосіб життя і щодо вживання алкоголю, занять спортом, бо вона позбулася психічного вантажу куріння, який гальмував її.

У жінок, які курять протягом усього терміну вагітності, діти народжуються у середньому на 200 г. меншими.



Доведено, що грудне вигодовування має великий позитивний вплив на дитину. Але також і на маму — адже під час годування в її кров виділяються гормони, які відповідають за появу материнського інстинкту. Годувати радять, за можливістю, лише грудним молоком до 6 місяців і до 2 років — разом: їжею та грудним молоком.

## ***Дізнався сам — розкажи іншому!***

*Ми недооцінюємо свої власні сили у боротьбі з курінням!*

*Саме передача інформації від людини до людини має найбільший вплив на психіку.*

Куріння — самої мами та її пасивне вдихання прокуреного повітря, приміром, десь у барі — зменшує кількість грудного молока. Нікотин, який потрапляє з молоком до дитини, може викликати в маляти неспокій, прискорений серцевий ритм, блювання, діарею.

## ***Пам'ятай, діти — це люди, а не власність.***

Щоб із дитини виросла повноцінна та відповідальна людина, необхідно кожного разу не просто думати за дитину, а ставити їй запитання і звертати увагу на її думку. Дитині потрібні: безпечне для життя середовище, свобода від страху несправедливого покарання, а також відсутність експлуатації. Тоді дитина матиме свободу самовираження.

Що готова змінити у своєму житті мама, коли дитина говорить їй: «Я боюся, що ти помреш, будь ласка, не кури!». Лише сказати: «Не хвилюйся, не помру, але курити — це все одно погано, і я хочу, щоб ти ніколи не курила»? Чи все ж самій зробити цей дорослий крок!?

*Батьки, які обкурюють дітей, порушують міжнародну Конвенцію про права дитини, яка гарантує право дітей на чисте повітря.*

*«Кожна дитина має право на рівень життя, необхідний для її фізичного, розумового, духовного, морального та соціального розвитку. Батьки несуть основну відповідальність за забезпечення необхідного рівня життя...».*

*Стаття 27 Конвенції про права дитини*

# Поширеність куріння в Україні зменшується.

Хороша новина про Україну — у нас зменшується популярність куріння. Якщо 2005 року курили 41% дорослих мешканців України, то у травні 2009 року — 31%.

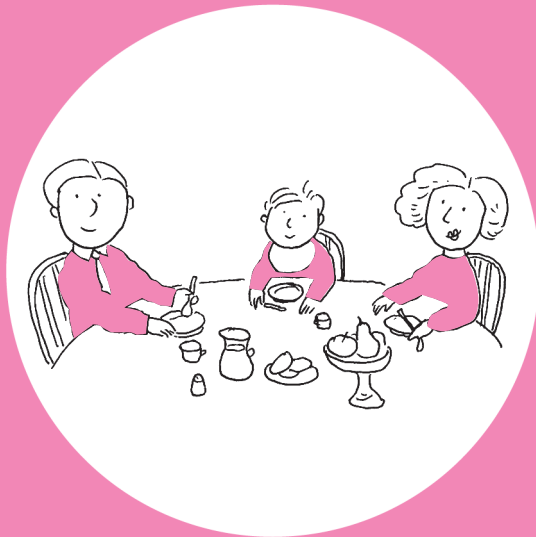
Два останні роки — вперше в історії — українці починають масово кидати курити. У травні 2008 року в Україні був проголошений «Маніфест українців проти куріння», який підписали вже понад 100 відомих українців. Серед них співачки Софія Ротару, Ані Лорак, Настя Каменських, телеведуча Маша Єфросиніна, письменники Андрій Курков, Марина і Сергій Дяченки, олімпійські чемпіонки Яна Клочкова та Лілія Подкопаєва, танцюристи Григорій Чапкіс, Владислав Яма та інші. Приєднуйся!

Книга Алана Карра *«Легкий спосіб кинути курити»* — це культова книга, яка справді допомагає налаштуватися, щоб кинути курити. Її можна безкоштовно завантажити з Інтернету.

Іноземців, які вперше відвідують нашу країну, найбільш неприємно дивують дві речі — невміння українців привітно усміхатися незнайомій людині та звичка українців обкурювати одне одного в громадських місцях.

***Знизити поширеність куріння серед дорослих — це шанс для наших дітей не закурити завтра! Будь ласка, передай інформацію, яку ти дізналася з цієї брошури, іншим. Особиста розмова між людьми має найбільший вплив. Дякуємо!***

---



**Кинути курити — одне з найкращих рішень усього твого життя!  
Так само, як і народження малюка.  
Не вагайся!**

*Автор: Денис Самигін; консультант: Костянтин Красовський;  
малюнки: Євгенія Гапчинська; дизайн: Марічка Рубан.*

*Використана інформація з брошур: «Куріння та діти: що може зробити школа», «Куріння та здоров'я майбутніх дітей», «Якщо батьки курять...» (автори усіх Тетяна Андреева, Костянтин Красовський), а також «Куріння та діти: як захистити права дитини» (автори Ганна Довбах, Тетяна Салюк), виданих Інформаційним центром з проблем алкоголю та наркотиків за підтримки ЮНІСЕФ.*

*Брошура створена за сприяння Коаліції громадських організацій та ініціатив «За вільну від тютюнового диму Україну» та кампанії «За майбутнє без куріння».*

*Замовник друку: ТОВ «Красні комунікації».*

*Гапчинська Є.*