# Жүктілік кезіндегі шылым шегу және оның салдары

Шылым шегудің салдары дәлелденген және ешқандай күман тудырмайды. Соған қарамастан, көптеген аналар қауіпсіз шылым шегудің жолдары туралы идеяларға дәлеледер іздейді. Мүмкін олар сұрақтарына дәрігер: « егер қатты шылым шеккіңіз келсе, шегуге болады» деп жауап береді деген үміті бар шығар.

•Шылым шегудің қауіпсіз дозасы және жолдары жоқ. Бірнеше рет сорғанның өзі ана мен баланың денсаулығын нашарлатады.

• Жүктілі кезінде шылым шегуден бас тарту қауіпсіз. Шылым шегуден қарағанда, стресс аз зиянын тигізеді.

• Жүктілікке дейін шылым шегуді тастаған жөн, бірақ тастай алмасаңыз, жүктіліктің басында тастауға тырысыңыз.

## Шылым шегудің ағзаға әсері

Шылым түтіні дені сау адамға да орасан зор әсерін тигізеді. Шылымның құрамына көміртегі газы (ол гемоглобинге оттегіні жасушадан жасушаға тасымалдауға бөгет жасайды), никотин (бұл зат ұсақ тамырларды тарылтады, сонымен қатар плацентаны да), канцерогендік смолалар (олар мутацияға әкеліп соқтырады, ол дегеніміз рак), және т.б.

Бұл заттар өкпеге түскен мерзімнен бастап, жүрек, тамыр, тыныс алу және иммундық жүйеге әсер етеді.

## Жүктілік кезіндегі шылым тарту

Көптеген әйелдерді жүктілік кезінде шылым шегуге бола ма жоқ па, баладенсаулығына қалай әсер етеді? деген сұрақтар мазалайды. Жауап біреу- бұл баланың жағдайын нашарлатады, шылым шегетін аналарда көбінесе қиындықтар туындайды.

Ерте кезеңдегі шылым шегу- түсік тастауға алып келуі мүмкін, ал соңғы кезеңдегі шылым шегу- уақытынан бұрын босануға алып келуі мүмкін. Шылым шегетін әйелдер арасында бала өлімі статистика бойынша , шылым шекпейтін әйелдерден 30% жоғары. Әсіресе егіздерге қатысты. Себебі, шылым шегетін әйелдерде қан айналу жүйесі бұзылғандықтан, бала да оттегі жетіспеуінен зардап шегеді. Бұл баланың дамуына әсерін тигізеді, және дүниеге нашар, нәзік, толық жетілмеген бала әкелуге соқтырады. Сонымен бірге, жүктілік кезінде аналардың шеккен шылымы баласының жүйке жүйесі жұмысын нашарлатуы және психикасына әсер етуі мүмкін. Ол сонымен қатар, баланың ішкі ағзаларының қалыптасуына да әсер етеді. Көбінесе шылым шегетін аналардың балаларында көп кездесетін туа біткен жүрек аурулары, әр түрлі көздің ақаулары, таң жарығы. Бұл жаман әдет ананың өзін нашар сезінуіне әкеліп соғады. Плацентаның жағдайына да әсер етеді, оның формасы өзгереді, көлемі кішірейеді, құрамы өзгереді, тамырдағы қан айналымы бұзылады.

Кейде, әйелдер жүктілік кезінде шылым шегуді тастап, босанғаннан кейін, қайтадан өз әдетіне басады. Бәрәбір, нәтижесінде нәресте әр түрлі заттардың әсерінен зардап шегеді, себебі ана сүтімен барады немесе ауамен бірге тыныс алады.

## Шылым шегуді тастау керек пе?

Жүктілік кезінде шылым шегуді тастау керек пе: одан да бұл жаман әдеттен құтылған жөн, өз денсаулығыңды да бала денсаулығын да тәуекелге байламай.

Тартқан шылым санын азайту алдамшы әсер туғызады: егер сіз сіз тартатын шылымыңызды бір ретке азайтсаңыз, онда мүлдем қоюға мүмкіндігіңіз бар. Іс жүзінде шылым тартуды азайтқандар, жаман әдеттеріне тез оралады.

Шылымнан бас тартқан кездегі стресс бірнеше аптаға ғана созылуы мүмкін, және ол шылым тартқан кездегідей зиянын тигізбейді. «Мен жүктілік кезінде шылым тарттым, ешқандай әсері болған жоқ» деген сөздерге сенбеңіз. Себебі, бұл жаман әдет үлкен зардап шектіргендер бұл туралы айтпайды.

Жүктілік кезіндегі шылым шегу баланың дұрыс дамуына кедергі келтіреді, әр түрлі аурулардың пайдаболуына әсер етеді, тіпті өміріне қауіп төндіреді. Болашақ аналарға шылым тартатын жерлерден аулақ жүргендері дұрыс.

Дәрігер терапевт рыжая А.В.