



Однажды я поняла,  
что хочу пахнуть  
для своего ребенка  
**мамой,**

а не сигаретами...

У Вас есть желание бросить курить, Вы хотите прекратить наносить осознанный вред своему организму, но чего-то не хватает для осуществления этого желания?

Для того чтобы прибавить себе решимости и сделать этот важный шаг – бросить курить, – ответьте самой себе честно и откровенно на следующие вопросы:

### 1. Вы любите себя?

Любящий человек не будет вредить своему здоровью. А здоровье – это красивый внешний вид. Доказано: когда женщина бросает курить, кожа ее лица молодеет на 8-10 лет в течение одного года.

### 2. Вы заботитесь о себе?

Мало, кто знает: если курильщица принимает оральные контрацептивы, то у нее становится в 10 раз выше риск образования тромбов!

### 3. Вы хотите иметь детей?

Курящей женщине сложнее забеременеть, так как у нее в два раза чаще случаются выкидыши.

### 4. Вы хотите родить здоровых детей?

У женщины есть выбор: курить или не курить, а у ребёнка такого выбора нет. Её будущий малыш курит вместе с ней, получая все вредные вещества.

### 5. Вы хотите вырастить здорового ребенка?

Грудное молоко – «золотой стандарт» детского питания. Лучше него нет ничего! Курящая женщина зачастую отказывается кормить грудью, лишая своего ребёнка всех плюсов грудного вскармливания. Можно, конечно, продолжать кормить грудным молоком, но в нём уже будут присутствовать и вредные для детского здоровья вещества, которые возникают в процессе курения.

Если на большинство вопросов вы ответили «Да» — значит, вы уже готовы избавиться от этой пагубной привычки! Скажите себе:

*– Я хочу пахнуть для своего ребенка мамой, а не сигаретами!*

Как бросить курить и многое другое на сайте: [www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)