

Být nastávající maminkou nebo se starat o právě narozené dítě bývá náročné. Můžete se cítit unavená, nervózní, plná napětí. Bohužel, některé maminky se pokoušejí uvolnit se pomocí cigarety.

Mnohdy si ani neuvědomují, že jejich kouření je velkým nebezpečím i pro dítě. Přestat kouřit nebo nezačínat znovu je významná věc, kterou můžete udělat pro sebe a pro své dítě.



Cigarety vám přece nemohou chutnat, víte-li, že ohrožují vás i vaše dítě! Cigarety za vás žádné problémy nevyřeší, naopak, často přivodí nenapravitelné škody. Když víte, že každá cigareta poškozují i vaše dítě, pak vaše mateřství je nejsilnější důvod k zanechání kouření.



Maminko a tatínku, máte jedinečnou příležitost zbavit se jednou provždy závislého a rizikového chování. Vaše dítě je teď vaším mocným spojencem. Odměňte se mu tím, že nebudete ohrožovat jeho zdraví, odpuzovat ho zápachem z úst a šatů a že mu nebudete špatným příkladem. Výchova nápodobou je výchova přirozená a účinná.



Jedovaté chemické látky z tabákového kouře nepříznivě ovlivňují vývoj plodu. Ten není dostatečně zásobován živinami a kyslíkem. Může dojít k samovolnému potratu, předčasnému porodu či úmrtí novorozence. Narozené dítě mívá nižší porodní váhu.

**Kdyby dítě v matčině lůně mohlo mluvit, řeklo by: Maminko, nekuř!**

**Kouříš-li ty, musím kouřit i já přesto, že nechci.**

**Uhas svou cigaretu navždy!**

**Nedovol, aby ostatní kouřili tam, kde jsme my dva!**

