



# Jak przestać palić?

**Poradnik dla kobiet w ciąży**



Każdego roku w Polsce rodzi się 70 - 100 tysięcy dzieci gorzej przygotowanych do życia, ponieważ ich mamy paliły tytoń będąc w ciąży. Kiedy pali matka, rozwijające się w niej nowe życie narażone jest na działanie 4 tysiące trujących związków chemicznych. Po takiej dziewięciomiesięcznej ekspozycji dziecko rodzi się mniejsze, słabiej rozwinięte, mniej odporne na różne choroby. Już na początku swojego życia pozbawione jest niezwykle ważnego kapitału na przyszłość w postaci zdrowia.

Jednak wszystko jest w Waszych rękach, możecie mieć wpływ na zdrowie Waszych dzieci i swoje. Co ważne, nigdy nie jest za późno na zerwanie z nałogiem. Lektura tej broszury na pewno Wam w tym pomoże.

Prof. Witold Zatoński

## **Poradnik dla kobiet w ciąży**

Opracowali:

lek. med. Łukasz Balwicki

dr n. med. Tadeusz Jędrzejczyk

pracownicy Zakładu Zdrowia Publicznego i Medycyny Społecznej  
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego na podstawie wytycznych  
Amerykańskiego Towarzystwa Ginekologiczno-Położniczego

Poradnik powstał w ramach Polskiego Projektu 400 Miast  
realizowanego przez Uniwersyteckie Centrum Kliniczne w Gdańsku



Wydano ze środków na realizację Programu Ograniczania  
Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu na rok 2012



Polski Projekt 400 Miast był realizowany ze środków  
Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu  
Profilaktyki i Leczenia Chorób Układu Sercowo-Naczyniowego  
POLKARD 2006-2008



