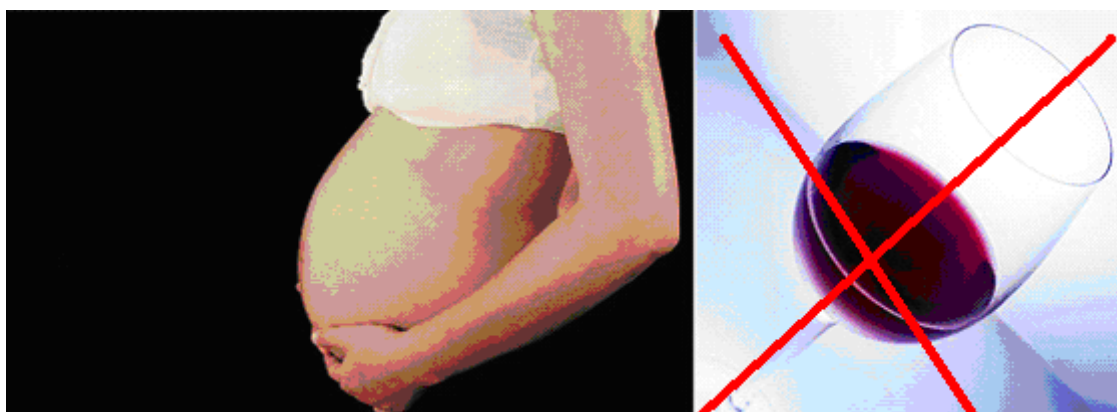


## **Jesteś w ciąży? Nie pij alkoholu w żadnej ilości ani postaci!**

Co trzecia kobieta w wieku 18 - 40 lat piła alkohol w trakcie ciąży – takie dane przedstawia Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (badanie przeprowadzone przez PBS na zlecenie PARPA).

Piwo wspomaga laktację, czerwone wino zwiększa poziom żelaza i poprawia morfologię krwi, picie alkoholu zmniejsza stres ciężarnej – te i inne mity można usłyszeć na temat działania alkoholu w ciąży, także od lekarzy. Tymczasem naukowcy potwierdzają, że **nawet najmniejsza dawka alkoholu może mieć wpływ na rozwój dziecka w łonie matki**. Nie ma znaczenia czy chodzi o kilka łyków piwa, okazjonalnego drinka czy lampkę wina.

Im większa ilość alkoholu, tym większe prawdopodobieństwo poważnych uszkodzeń płodu.



### **10 mitów na temat picia alkoholu w ciąży:**

1. **jeden łyczek nie zaszkodzi** – trudno jest precyzyjnie określić jaka ilość wypitego alkoholu może być szkodliwa, dlatego w okresie ciąży lepiej zachować całkowitą abstynencję
2. **czerwone wino można pić podczas ciąży, bo poprawia trawienie** – wino to alkohol i może działać toksycznie na płód podobnie jak wódka
3. **w ciąży wypiałam trochę przy różnych okazjach i urodziłam zdrowe dziecko** - każda ciąża jest inna, nawet u tej samej kobiety. Jeśli piłaś podczas pierwszej ciąży i urodziłaś zdrowe dziecko, to podczas kolejnej może być inaczej

4. ***picie alkoholu w ciąży nie niesie ze sobą ryzyka poronienia, albo wczesnego porodu*** – pijące kobiety zwiększają to ryzyko. Badania wskazują, że u kobiet które piły pięć drinków tygodniowo trzy razy częściej występowało poronienie lub urodzenie martwego płodu
5. ***picie alkoholu może zaszkodzić dziecku tylko w pierwszym trymestrze ciąży*** – w pierwszym okresie rozwoju uszkodzenia płodu mogą być najpoważniejsze, ale alkohol może mieć szkodliwy wpływ na dziecko na każdym etapie jego rozwoju w łonie matki
6. ***lepiej wypić czerwone wino niż kawę*** – jedno i drugie jest niewskazane w ciąży, bo może mieć szkodliwy wpływ na dziecko i powodować mikrouszkodzenia układu nerwowego i narządów
7. ***łożysko chroni dziecko przed alkoholem wypitym przez matkę*** – każda dawka alkoholu wypita przez matkę przenika przez łożysko, wystarczy pół godziny by stężenie alkoholu we krwi dziecka było takie samo jak we krwi matki
8. ***piwo bezalkoholowe jest bezpieczne*** – piwo bezalkoholowe może zawierać alkohol (0.4 – 0.5%)
9. ***FAS (Płodowy Zespół Alkoholowy) dotyczy tylko patologicznych środowisk*** – tego rodzaju zaburzenia zdarzają się w każdym środowisku, niezależnie od statusu społecznego, warunków życia – ich przyczyną zawsze jest spożywanie alkoholu w okresie ciąży. W Polsce rodzi się więcej dzieci z FAS niż dzieci z zespołem Downa
10. ***FAS można wyleczyć*** – dzieci z Płodowym Zespołem Alkoholowym będą odczuwały jego skutki przez całe życie. Nie da się zupełnie wyleczyć tego schorzenia.

#### **Alkohol pity przez matkę w ciąży może powodować u dziecka:**

- niską wagę urodzeniową
- obniżenie odporności
- opóźnienie wzrostu
- deformację ciała i twarzy

- małowłowie
- trudności w zapamiętywaniu, myśleniu, przetwarzaniu informacji
- jąkanie się lub problemy z artykulacją
- trudności w utrzymaniu równowagi (dziecko może mieć problem ze skakaniem na jednej nodze, schodzeniem i wchodzeniem po schodach, a jego ruchy mogą być nieskoordynowane)
- niezdolność do spontanicznego rozwiązywania problemów
- trudności w radzeniu sobie w sytuacjach społecznych
- nieumiejętność rozporządzania pieniędzmi i czasem
- przymus głośnego mówienia, powtarzania po innych
- zmienność nastrojów
- nadpobudliwość i impulsywność
- problemy z koncentracją uwagi i myśleniem abstrakcyjnym
- problemy z sercem, nerkami, wzrokiem i słuchem
- brak uczenia się na błędach (dziecko nie wyciąga wniosków z poprzednich zachowań) i przewidywania konsekwencji swoich zachowań
- konieczność kontroli i nadzoru dorosłych.

Polecamy stronę internetową - [www.ciazabezalkoholu.pl](http://www.ciazabezalkoholu.pl), na której można znaleźć informacje na temat wpływu alkoholu na płód oraz polskie i zagraniczne badania o picciu alkoholu przez ciężarne kobiety.

Artykuł pochodzi ze strony [www.dziecisawazne.pl](http://www.dziecisawazne.pl)

Autor: Marta Pletty