

Nie pij alkoholu  
w czasie ciąży!



Podaruj  
swojemu dziecku  
zdrowe  
i radosne  
życie



Nie wiadomo, jaka dawka alkoholu będzie  
szkodliwa dla twojego dziecka.

**Dlatego NIE PIJ ALKOHOLU, gdy:**

- planujesz zajść w ciążę (wraz z partnerem zachowajcie abstynencję na trzy miesiące przed zapłodnieniem – jest to czas powstawania nowych plemników)
- przypuszczasz, że jesteś w ciąży
- lekarz potwierdził, że jesteś w ciąży
- karmisz dziecko piersią (alkohol w mleku matki osiąga takie samo stężenie, jak w jej krwi już po 30-60 minutach od jego spożycia)

**Jeśli pijesz alkohol, nie planuj ciąży!  
Jeśli masz trudności z zaprzestaniem picia,  
zgłoś się do specjalisty terapii uzależnień.**

**PAMIĘTAJ!**

W każdym momencie ciąży  
**warto przestać pić** alkohol

– to **zwiększa szansę** prawidłowego  
rozwoju dziecka.

Więcej informacji na temat konsekwencji picia alkoholu w czasie ciąży i możliwości pomocy dziecku z zaburzeniami FASD można znaleźć na stronie internetowej [www.ciazabezalkoholu.pl](http://www.ciazabezalkoholu.pl)

Zadanie finansowane ze środków  
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.



**Ciąża**  
bez alkoholu

**Będąc w ciąży pragniesz,**  
aby Twoje dziecko urodziło się zdrowe,  
dobrze się rozwijało i było szczęśliwe.

Istnieje jednak wiele czynników,  
które mogą mieć **negatywny wpływ** na  
rozwój dziecka w życiu płodowym  
– jednym z nich jest **alkohol**.

**Każdy rodzaj alkoholu i każda jego ilość może być groźna dla dziecka w życiu płodowym.**

Alkohol zawarty w winie, piwie, cydrze, nalewkach, wódce i w innych napojach alkoholowych jest taki sam i działa tak samo szkodliwie.



**Szklanka piwa o mocy 5% (250 ml)**



**Kieliszek wina o mocy 12% (100 ml)**



**Kieliszek wódki o mocy 40% (30 ml)**



**Napój alkoholowy o mocy 18% (75 ml) mocniejsze wino, nalewki**

**W kieliszku wódki, kieliszku wina i szklance piwa znajduje się taka sama ilość alkoholu – 10 g.**

### **CZY WIESZ, ŻE...**

Alkohol spożywany w ciąży łatwo przenika przez łożysko i przedostaje się do krwi dziecka. Po jednej, dwóch godzinach od jego wypicia stężenie alkoholu we krwi dziecka jest takie samo, jak we krwi matki.

Usuwanie alkoholu z krwi dziecka trwa dwa razy dłużej niż z krwi matki, ponieważ dziecko ma bardzo małą ilość enzymów rozkładających alkohol.

Alkohol może także spowodować skurcz naczyń pępowinowych, doprowadzając do zaburzeń przepływu tlenu i składników odżywczych do płodu. Zwiększa to ryzyko jego niedotlenienia i niedożywienia.

**Picie alkoholu jest niebezpieczne dla rozwoju dziecka przez całą ciążę:**

W pierwszych 8 tygodniach może doprowadzić do wad wrodzonych narządów, ponieważ w tym okresie powstają zawiązki wszystkich narządów.

Przez okres całej ciąży na negatywne działanie alkoholu jest narażony ośrodkowy układ nerwowy, ponieważ mózg rozwija się przez cały okres życia płodowego.

### **KONSEKWENCJE PICIA ALKOHOLU**

#### **U KOBIETY MOŻE DOJŚĆ DO:**

- poronienia lub przedwczesnego porodu

#### **U DZIECKA MOŻE DOJŚĆ DO:**

- uszkodzenia mózgu
- wad narządów wewnętrznych (np. serca, nerek) oraz układów: kostnego, moczowego, słuchowego, wzrokowego
- niskiej wagi urodzeniowej
- opóźnienia rozwoju fizycznego i psychicznego
- nadpobudliwości psychoruchowej, zaburzeń pamięci i trudności z koncentracją

### **CZYM JEST FASD?**

Zaburzenia powstałe pod wpływem działania alkoholu na rozwój dziecka w życiu płodowym noszą nazwę **FASD – Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych** (ang. *Fetal Alcohol Spectrum Disorder*).

FASD jest niegenetycznym zaburzeniem neurorozwojowym i określa zaburzenia ośrodkowego układu nerwowego, którym mogą towarzyszyć charakterystyczne cechy budowy twarzy (dysmorfie), zahamowanie wzrostu i zaburzenia budowy lub funkcjonowania innych narządów. Zaburzenia te wpływają na to, jak dziecko radzi sobie w sferze emocjonalnej, społecznej oraz intelektualnej i utrudniają rozwój na kolejnych etapach życia.

**Szacuje się, że w Polsce 2% uczniów nauczania początkowego ma FASD.**

**Oznacza to, że FASD występuje ponad 10 razy częściej niż zespół Downa.**

Uszkodzenia wynikające z działania alkoholu na mózg dziecka rozwijającego się w łonie matki mogą ujawniać się w kolejnych etapach rozwoju.

**Gdy dziecko pójdzie do szkoły, może mieć większe niż rówieśnicy trudności, na przykład w:**

- uczeniu się
- pisaniu, czytaniu i liczeniu
- koncentracji i zachowaniu ciągłości uwagi
- rozumieniu pojęć abstrakcyjnych
- zapamiętywaniu
- relacji z rówieśnikami i z dorosłymi
- przestrzeganiu norm społecznych

Zaburzenia związane z FASD mają wpływ na rozwój emocjonalny, intelektualny i społeczny w okresie dorastania i po osiągnięciu dorosłości.

### **PAMIĘTAJ!**

**FASD nie można wyleczyć, ale w 100% można mu zapobiec!**

**Zachowując abstynencję w okresie całej ciąży, dbasz o zdrowie swojego dziecka.**

