

9 pierwszych miesięcy życia człowieka - to czas najbardziej jego dynamicznego rozwoju.

Z zapłodnionej komórki jajowej - o mikroskopijnej wielkości - rozwija się dziecko, które w chwili urodzenia waży już kilka kilogramów.

Na jego rozwój, a w konsekwencji na całe późniejsze życie, wpływa wiele czynników: geny przekazane przez matkę i ojca, stan zdrowia matki, jej sposób odżywiania, zażywane przez nią leki. Niektóre z nich są bardzo niebezpieczne dla dziecka, dlatego są przeciwwskazane dla kobiet w ciąży.

Nie wszyscy zdają sobie jednak sprawę z tego, że równie niebezpieczny jest alkohol - i to nie tylko spożywany w czasie ciąży, ale również w okresie trzech miesięcy przed zapłodnieniem.

Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tej ulotce wyjaśnią, dlaczego.



WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Współfinansowano ze środków WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



www.stop-fas.pl

**Ciąża
- zero alkoholu**



 Fundacja
Trzeźwość

 Kampania
STOP FAS

Tekst: lek. med. Grażyna Rymaszewska,
dr n. med. Małgorzata Wachulska - embriolog
www.drukarniakim.pl



KIEDY PLANUJECIE ZOSTAĆ RODZICAMI

Zanim dojdzie do zapłodnienia, w organizmie kobiety musi dojrzeć komórka jajowa, a w organizmie mężczyzny muszą się wytworzyć plemniki. Spożywanie alkoholu może mieć wpływ na oba te procesy.

Alkohol obniża poziom testosteronu, zmniejsza ilość i ruchliwość plemników, a aldehyd octowy (powstający w wyniku rozkładu alkoholu) może uszkadzać geny i być przyczyną wad u dziecka.

Alkohol niekorzystnie oddziałuje też na środowisko wewnątrzmaciczne i komórki jajowe, a aldehyd octowy może uszkadzać geny przekazywane przez matkę.



85 dni w jajnikach trwa proces dojrzewania komórki jajowej, a ponad **70 dni** potrzeba, by w jądrach wytworzyły się plemniki.

Jeżeli więc chcecie mieć **100%** pewności, że zdrowiu Waszego dziecka nie zaszkodzi alkohol, zrezygnujcie z niego 3 miesiące przed planowaną ciążą.

A JEŚLI NIE PLANUJECIE...

Statystyki pokazują, że:

- ok. 50 % ciąż jest nieplanowanych;
- wzrasta liczba młodych kobiet (18 - 29 r.ż) nadużywających alkoholu;
- najwięcej alkoholu spożywają osoby między 30 a 49 r. ż.

Warto więc mieć świadomość, że:

- spożywanie alkoholu w okresie 3 miesięcy przed zapłodnieniem może przyczynić się do uszkodzenia genów przekazywanych zarówno przez matkę, jak i ojca;
- kobieta dowiaduje się, że jest w ciąży, najczęściej ok. 6 tygodnia;
- pierwsze 8 tygodni ciąży to czas, w którym powstają zawiązki wszystkich narządów, dlatego alkohol spożywany wtedy przez matkę jest najbardziej niebezpieczny dla dziecka.

Chcecie mieć wpływ na zdrowie potomstwa? Ograniczcie do minimum spożycie alkoholu, nawet jeśli aktualnie nie planujecie ciąży.

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



CIAŻA – ZERO ALKOHOLU

Stosunkowo niedawno, bo dopiero od połowy XX wieku wiemy, że alkohol wypijany przez kobietę w ciąży przenika przez łożysko i dostaje się do krwi dziecka. Znajduje się w niej dwa razy dłużej niż we krwi matki, ponieważ dziecko ma bardzo małą ilość enzymów rozkładających alkohol.

Alkohol może spowodować:

- śmierć dziecka (poronienie, urodzenie martwego dziecka);
- przedwczesny poród;
- wady różnych narządów.

Najbardziej niebezpieczny jest dla mózgu, ponieważ rozwija się on jako jeden z pierwszych narządów, a dojrzewa jako jeden z ostatnich.

Alkohol może go więc uszkadzać przez całą ciążę.

FAS

Najpoważniejszym zaburzeniem, z którym dziecko może się urodzić, jest Płodowy Zespół Alkoholowy, w skrócie FAS (Fetal Alcohol Syndrome). U dzieci z FAS stwierdza się: niski wzrost, niedobór wagi, mały obwód głowy, wady w budowie twarzy, uszkodzenie układu nerwowego, zwłaszcza mózgu. Często występują też wady innych narządów.



Nie u każdego dziecka, którego matka piła alkohol w ciąży, dojdzie do uszkodzeń. Nie da się jednak tego w żaden sposób przewidzieć. **Lepiej więc nie ryzykować i w ciąży w ogóle nie pić alkoholu.**