



WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Współfinansowano ze środków WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO



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

www.stop-fas.pl

**Częstując moją Mamę
alkoholem,
częstujesz też mnie.**

Nawet niewielka ilość alkoholu może być przyczyną wad wrodzonych.

Jedynie całkowite zrezygnowanie z picia alkoholu przez kobietę w ciąży daje gwarancję, że dziecko nie ucierpi z jego powodu.

**NIE CZĘSTUJ ALKOHOLEM
Kobiet w ciąży.**

Reaguj, kiedy widzisz, że kobieta w ciąży pije alkohol. Z troską powiedz jej, dlaczego nie powinna pić.



Fundacja
Trzeźwość



Kampania
STOP FAS

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



Oto ja ...

*jestem malutką
dziewczynką,
mam 8 tygodni,
ważę 1 gram
i mam 3 cm wzrostu.*



*Sporo osób już wie,
że jestem na świecie, choć na razie
można mnie zobaczyć tylko na USG.*

*Mama bardzo się cieszy. Zaczęła jeść
warzywa, choć ich nie lubi. Wcześniej
kładzie się spać. Cieszą się też - tata,
babcię i dziadkowie, a nawet trzy ciocie.*

*Jedna z nich, kiedy dowiedziała się o moim
istnieniu, przyniosła szampana. Wszyscy
wypili za moje zdrowie, ale mama - nie.*

*Całe szczęście, bo alkohol mógłby mi
bardzo zaszkodzić.*

KIEDY KOBIETA W CIĄŻY PIJE ALKOHOL, RAZEM Z NIĄ "PIJE" JEJ DZIECKO.

Alkohol wchłania się już w jamie ustnej, co sprawia, że po kilku minutach od wypicia jest we krwi matki.

Bardzo łatwo i szybko przenika przez łożysko dostając się do naczyń krwionośnych dziecka.

We krwi dziecka utrzymuje się dwa razy dłużej, ponieważ dziecko ma bardzo małą ilość enzymów rozkładających alkohol.

CIAŻA – ZERO ALKOHOLU

W ciąży nie należy pić nie tylko żadnych napojów alkoholowych, ale nawet piwa, wina i szampana - tzw. bezalkoholowych. Napoje te mogą bowiem zawierać alkohol w niewielkiej ilości.

Jeśli kobieta w ciąży chce mieć dobrą morfologię krwi, to powinna właściwie się odżywiać. Picie czerwonego wina może poprawić morfologię, ale może też zaszkodzić dziecku.



Alkohol jest niebezpieczny dla dziecka przez całą ciążę, ale najbardziej w pierwszych 8 tygodniach, bo wtedy powstają zawiązki wszystkich narządów.

ALKOHOL A MÓZG

Mózg rozwija się jako jeden z pierwszych narządów, a dojrzewa jako jeden z ostatnich. Alkohol może go więc uszkadzać przez całą ciążę.

Alkohol może spowodować:

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

Im częściej i w większych ilościach kobieta w ciąży pije alkohol, tym bardziej naraża swoje dziecko na uszkodzenia narządów.

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.

Mimo że uszkodzenia są nieodwracalne, dziecku można pomóc lepiej funkcjonować. Pomocy powinien udzielać zespół specjalistów - lekarz, psycholog, rehabilitant, pedagog, logopeda.

Czy u każdego dziecka, którego matka piła alkohol w ciąży, dojdzie do uszkodzeń?

Nie u każdego. Zależy to m.in. od cech genetycznych matki i dziecka. Nie da się jednak tego w żaden sposób przewidzieć. Lepiej więc nie ryzykować i w ciąży w ogóle nie pić alkoholu.

**KOBIETY KARMIĄCE PIERSIĄ
RÓWNIEŻ NIE POWINNY
PIĆ ALKOHOLU,
BO DOSTAJE SIĘ ON DO MLEKA.**