

Dacă sunteți îngrijorat(ă) în privința copilului/bebelușului dumneavoastră, vă rugăm să contactați medicul de familie, asistenta medicală sau moașa.

Fiecare copil dezvoltă TSAF dacă mama consumă alcool în timpul sarcinii?

Nu se poate spune care bebeluși vor fi afectați. De aceea, sfatul este să nu consumați alcool, pentru a nu exista riscuri. Nu există un moment, un tip de alcool sau o cantitate de alcool considerate sigure pentru consum în timpul sarcinii. Dacă ați consumat alcool, cel mai important lucru de făcut este să vă opriți.

Cum îmi pot da seama dacă bebelușul/copilul meu are TSAF

- În majoritatea cazurilor, este dificil de spus la naștere dacă bebelușul dumneavoastră are TSAF.
- Uneori există anumite trăsături faciale care indică TSAF.
- Unele probleme de comportament pot apărea în copilărie:
 - TSAF poate fi uneori diagnosticată greșit ca ADHD.
- Unii copii afectați vor avea o dezvoltare mai lentă decât de obicei.
- Următoarele pot fi câteva domenii în care copilul dumneavoastră ar putea avea dificultăți:
 - Emoții
 - Învățare
 - Relații sociale
 - Concentrare
 - Memorie
 - Impulsivitate
 - Hiperactivitate



Informații despre serviciul local de alcoolism:



South Yorkshire
Barnsley
barnsleyrecoverysteps.org.uk



Doncaster
rdash.nhs.uk/services/drug-and-alcohol



Bassetlaw
changeGrowLive.org/service/nottinghamshire-drug-alcohol



Rotherham
wearewithyou.org.uk/local-hubs/rotherham-roads



Sheffield
likewiseshffield.org.uk



Humber & North Yorkshire (Hull/East Riding/North Yorkshire/York/North Lincolnshire/North East Lincolnshire)
humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/pregnancy-journey/alcohol-and-pregnancy



West Yorkshire
Bradford
bradford.gov.uk/health/getting-help/help-with-alcohol-or-drugs



Calderdale
calderdaleinrecovery.com



Kirklees
changeGrowLive.org/service/kirklees-drug-alcohol/huddersfield



Leeds
forwardleeds.co.uk



Wakefield
turning-point.co.uk/services/wakefield-inspiring-recovery

Informații suplimentare de la cercetători/experti:

<https://nationalfasd.org.uk/>
<https://www.fasdawareness.org.uk/>
<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/drinking-alcohol-while-pregnant/>

Sarcina și alcoolul

Sfaturi despre cum să vă protejați pe dumneavoastră și pe copilul dumneavoastră



Ce trebuie să știți

Alcoolul și sarcina

Cum îmi afectează alcoolul copilul în timpul sarcinii?

- Orice beți, inclusiv alcoolul, ajunge la copil prin placentă.
- Rămâne o perioadă în lichidul care înconjoară copilul (lichidul amniotic). Copilul poate fi în continuare afectat chiar și după ce vă opriți din băut.
- Copilul este prea mic ca să poată procesa alcoolul.
- Poate afecta modul în care se dezvoltă creierul și corpul copilului și acest lucru poate cauza dizabilități. Denumirea acestei tulburări este „tulburare din spectrul alcoolic fetal” (TSAF).
- Alcoolul are cel mai mare impact asupra problemelor neurocomportamentale ale copilului nenăscut. Aceasta ar putea include probleme de comportament și anxietate.
- Toți copiii cu TSAF vor avea leziuni la nivelul creierului și al restului sistemului nervos central.
- Copilul se dezvoltă treptat pe parcursul a 9 luni. Alcoolul poate provoca afecțiuni fizice, cum ar fi probleme cardiace sau deformări ale oaselor.
- Există peste 400 de afecțiuni legate de TSAF.

De ce trebuie să evit alcoolul înainte de a rămâne însărcinată și în timpul sarcinii?

Fără alcool înseamnă:

- Fertilitate sporită
- Risc mai mic de avort spontan
- Risc mai mic de moarte fetală
- Șanse mai mici ca bebelușul să se nască prematur
- Șanse mai mici ca bebelușul să aibă o greutate prea mică la naștere
- Risc mai mic de sindrom al morții subite a sugarului (SMSS)
- Niciun risc ca bebelușul să aibă TSAF
- Pentru partenerii de sex masculin, evitarea consumului de alcool va îmbunătăți calitatea și cantitatea spermei

Ce este tulburarea din spectrul alcoolic fetal?

- Este o tulburare cauzată de expunerea copilului la alcool.
- Fiecare persoană cu TSAF este afectată în mod diferit.
- Îi afectează comportamentul, creierul și corpul.
- Este o afecțiune pe viață.
- Diagnosticul precoce și sprijinul sunt esențiale pentru a ajuta pe cineva care trăiește cu această tulburare.

Ce mă va întreba moașa despre alcool în timpul sarcinii și de ce?

- Moașa (sau medicul) vă va explica riscurile consumului de alcool în timpul sarcinii pentru a vă ajuta să luați decizii sănătoase.
- Vă vor întreba cât alcool consumați și vă vor oferi sprijin dacă simțiți că aveți nevoie.
- Acest lucru este apoi înregistrat în fișa/registru dumneavoastră de sarcină.
- Acest lucru este impus de ghidurile naționale.

Am consumat alcool în timpul sarcinii (sau înainte să știu că sunt însărcinată) și nu am știut ce să fac:

- Evitați să consumați alcool în continuare.
- Riscul de face rău copilului dumneavoastră este probabil scăzut dacă ați băut doar cantități mici de alcool înainte de a ști că sunteți însărcinată.
- Dacă beți mult, vă opriți brusc sau reduceți semnificativ cantitatea de alcool, acest lucru poate fi periculos. Dacă aveți simptome precum tremurături, transpirații sau senzație de rău și anxietate înainte de prima băutură a zilei, atunci trebuie să solicitați sfatul medicului înainte de a renunța complet la băutură. Vă rugăm să discutați cu moașa sau medicul dumneavoastră de familie sau să contactați serviciul local de specialitate pentru a discuta despre renunțarea la alcool în siguranță (consultați pe verso pentru mai multe detalii).

Alăptarea și alcoolul

Informații faprice:

- Alcoolul poate trece în laptele matern și apoi către copil atunci când îl hrăniți.
- Cantitatea de alcool din laptele matern este aceeași cu cea din sânge.
- Alcoolul din laptele matern atinge un maxim la 30 până la 60 de minute după ce ați băut și la 60 până la 90 de minute dacă ați și mâncat.
- Când alcoolul dispare din sânge, dispare și din laptele matern.
- Este nevoie de 2 până la 3 ore pentru a elimina o unitate de alcool din sânge și lapte.
- Timpul necesar pentru eliminarea alcoolului crește odată cu creșterea cantității de alcool consumate.
- Dormitul împreună cu copilul este foarte periculos dacă dumneavoastră sau oricine se află în pat ați (a) consumat alcool. Consultați acest site web pentru mai multe detalii: [Dormitul împreună cu copilul | The Lullaby Trust](#)

Ce înseamnă:

- Nu trebuie să beți mult sau în mod regulat fără să luați în considerare cum puteți limita expunerea copilului la alcool (amintiți-vă că și sănătatea dumneavoastră este importantă).
- O băutură ocazională este puțin probabil să-i facă rău copilului, mai ales dacă așteptați 2 ore după ce ați băut înainte de a-l hrăni.
- Întrucât alcoolul nu este „captat” în laptele matern, nu este nevoie să vă pompați și să aruncați laptele matern.
- Indiferent cum alegeți să vă hrăniți copilul, dacă beți alcool, nu împărțiți patul cu copilul și nu adormiți cu el pe canapea sau pe scaun.
- Alăptarea nu vă împiedică să rămâneți însărcinată. Dacă nu utilizați nimic pentru a preveni sarcina sau doriți să aveți un copil, cel mai sigur este să nu consumați alcool.