

Jeżeli martwisz się o swoje dziecko/ niemowlę, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, pielęgniarką środowiskową lub położną.

Czy u dziecka wystąpi FASD, jeżeli matka pije alkohol w ciąży?

Nie można z całą pewnością stwierdzić, u którego dziecka wystąpi FASD. Dlatego właśnie zaleca się rezygnację z alkoholu, aby nie stwarzać żadnego ryzyka. Nie istnieje bezpieczny czas, rodzaj ani ilość alkoholu, który można pić w czasie ciąży. Jeżeli pijesz alkohol, najważniejsze, abyś przestała.

Jak mogę się zorientować, czy moje dziecko ma FASD?

- W większości przypadku trudno jest od razu po porodzie stwierdzić, czy dziecko ma FASD.
- W niektórych przypadkach na FASD wskazują pewne cechy twarzy.
- W dzieciństwie mogą występować pewne problemy wychowawcze:
 - FASD można czasem pomylić z ADHD.
- Niektóre dzieci narażone na alkohol w życiu płodowym będą rozwijać się wolniej.
- Oto kilka przykładowych obszarów, które mogą sprawiać trudności Twojemu dziecku:
 - emocje
 - nauka
 - kontakty i więzi społeczne
 - koncentracja
 - pamięć
 - impulsywność
 - nadaktywność



Informacje o lokalnych usługach związanych z problemem alkoholowym:



South Yorkshire
Barnsley
barnsleyrecoverysteps.org.uk



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



Bassetlaw
changeprowlive.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)
humberandnorthyorkshirerematernity.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
changeprowlive.org/service/kirklees-drug-alcohol/huddersfield



Leeds
forwardleeds.co.uk



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

Więcej informacji pochodzących od naukowców/ specjalistów:

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



Alkohol a ciąża

Jak chronić siebie i swoje dziecko



Co trzeba wiedzieć



South Yorkshire
Integrated Care Board



Humber and North Yorkshire
Integrated Care Board (ICB)



NHS West Yorkshire
Integrated Care Board

Alkohol a ciąża

Jak alkohol wpływa na nienarodzone dziecko?

- Wszystko, co pijesz, w tym alkohol, przenika przez łożysko do organizmu dziecka w łonie matki.
- Przez pewien czas pozostaje w płynie otaczającym dziecko (płynie owodniowym). Po zaprzestaniu picia dziecko może nadal być narażone na działanie alkoholu.
- Dziecko jest zbyt małe, aby jego organizm był zdolny do zmetabolizowania alkoholu.
- Alkohol może wpływać na rozwój mózgu i organizmu dziecka, a to może być przyczyną niepełnosprawności. Zaburzenia te są określane jako „spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych” (FASD).
 - U nienarodzonego dziecka alkohol najsilniej wpływa na powstawanie zaburzeń neurologiczno-behawioralnych. Może to obejmować problemy z zachowaniem i lęk.
 - U wszystkich dzieci z FASD wystąpi uszkodzenie mózgu oraz pozostałych części ośrodkowego układu nerwowego.
 - Dziecko rozwija się stopniowo w okresie 9 miesięcy. Alkohol może powodować choroby fizyczne, takie jak zaburzenia czynności serca lub deformacje kości.
 - Istnieje ponad 400 chorób związanych z FASD.

Dlaczego powinnaś unikać alkoholu przed zajściem w ciążę oraz w okresie ciąży?

Powstrzymanie się od picia alkoholu oznacza:

- poprawę płodności
- mniejsze ryzyko poronienia
- mniejsze ryzyko urodzenia martwego dziecka
- mniejsze szanse na przedwczesny poród
- mniejsze ryzyko zbyt niskiej masy urodzeniowej noworodka
- mniejsze ryzyko wystąpienia zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej (SIDS)
- brak ryzyka wystąpienia FASD u dziecka
- W przypadku mężczyzn unikanie alkoholu poprawia jakość i zwiększa liczbę plemników

Czym jest spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych?

- Jest to zaburzenie wynikające z faktu narażenia dziecka w łonie matki na alkohol.
- Na każdą z osób z FASD alkohol wpłynął inaczej.
- Wpływa na zachowanie, na mózg i cały organizm.
- FASD jest stanem utrzymującym się przez całe życie.
- Wczesne rozpoznanie zaburzenia i udzielenie wsparcia są kluczem ułatwiającym życie z FASD.

Jakie pytania dotyczące picia alkoholu w ciąży zada mi położna i dlaczego?

- Opiekująca się Tobą położna (lub lekarz) wyjaśni zagrożenia związane ze spożywaniem alkoholu w ciąży, co pomoże Ci podejmować właściwe decyzje dotyczące zdrowia.
- Zapyta o ilość wypijanego alkoholu i zaoferuje wsparcie, jeżeli czujesz, że jest ci ono potrzebne.
- Informacje te są następnie odnotowywane w dokumentacji dotyczącej ciąży.
- Pytania te są zgodne z krajowymi wytycznymi.

Piłam trochę alkoholu w ciąży (lub zanim dowiedziałam się, że jestem w ciąży) i nie wiem, co robić.

- Od tej pory unikaj picia alkoholu.
- Ryzyko szkodliwego wpływu na dziecko jest niskie, jeżeli piłaś jedynie niewielkie ilości alkoholu, zanim dowiedziałas się, że jesteś w ciąży.
- Jeżeli pijesz dużo, natychmiastowe odstawienie alkoholu lub nagłe zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu mogą być niebezpieczne. Jeśli przed pierwszym drinkiem w ciągu dnia obserwujesz u siebie takie objawy jak drżenie, potliwość lub mdłości i niepokój, zanim całkowicie zrezygnujesz z alkoholu, powinnaś zasięgnąć porady lekarza. Skonsultuj się z położną lub lekarzem rodzinnym, lub miejscową placówką specjalistyczną w sprawie bezpiecznego odstawienia alkoholu (szczegóły podano na ostatniej stronie).

Alkohol a karmienie piersią

Fakty:

- Alkohol może przenikać do mleka kobiecego, trafiając następnie do organizmu dziecka karmionego piersią.
- Ilość alkoholu w mleku kobiecym jest taka sama jak we krwi.
- Szczytowa zawartość alkoholu w mleku kobiecym występuje od 30 do 60 minut po wypiciu drinka, a od 60 do 90 minut, jeżeli picie towarzyszyło jedzeniu.
- Gdy alkohol zostaje usunięty z krwi kobiety, znika także z mleka kobiecego.
- Eliminacja 1 jednostki alkoholu z krwi i mleka trwa od 2 do 3 godzin.
- Czas potrzebny do usunięcia alkoholu z organizmu wydłuża się wraz ze wzrostem ilości spożytego alkoholu.
- Spanie razem z dzieckiem jest bardzo niebezpieczne, jeżeli Ty lub inna osoba przebywająca w łóżku spożywała alkohol. Więcej szczegółów znajdziesz na stronie internetowej: [Wspólne spanie | The Lullaby Trust](#)

Co to oznacza:

- Nie powinnaś pić dużo alkoholu ani pić regularnie bez zastanowienia się, jak ograniczyć narażenie dziecka na alkohol (pamiętaj, że Twoje własne zdrowie też się liczy).
- Okazjonalne spożywanie alkoholu raczej nie zaszkodzi dziecku, zwłaszcza jeśli przed karmieniem odczekasz 2 godziny od spożycia alkoholu.
- Ze względu na to, że alkohol nie pozostaje w mleku matki, nie ma potrzeby odciągania i wylewania mleka.
- Bez względu na sposób karmienia dziecka, jeśli spożywasz alkohol, nie dziel łóżka z dzieckiem ani nie zasypiasz z nim na sofie lub fotelu.
- Karmienie piersią nie uniemożliwia zajścia w ciążę. Jeżeli nie stosujesz żadnej metody antykoncepcji lub pragniesz mieć dziecko, najbezpieczniej jest zrezygnować z alkoholu.