

Ha aggódik a gyermeke/kisbabája miatt, akkor kérjük, hogy forduljon a háziorvosához, a védőnőhöz vagy a szülésznőhöz.

Az összes baba FASD-től fog szenvedni, akkor ha az anya terhesség alatt alkoholt fogyaszt?

Előre nem lehet megmondani, hogy mely babák lesznek érintettek. Ezért a kockázat elkerülése érdekében azt tanácsolják, hogy ne fogyasszon alkoholt. Nincs se biztonságos időpont, se biztonságos mennyiség arra vonatkozóan amit a terhesség alatt fogyaszt. Ha alkoholt fogyasztott, akkor a legfontosabb az, hogy hagyja abba.

Hogyan állapíthatom meg, hogy a babámnak / gyermekemnek FASD-je van

- A legtöbb esetben születéskor nehéz megállapítani, hogy a babájának FASD-je van.
- Némely esetben vannak olyan arcvonások, amelyek FASD-re utalnak.
- Gyerekkorban előfordulhatnak bizonyos viselkedési problémák:
 - Az FASD-t néha tévesen ADHD-ként diagnosztizálják.
- Néhány gyerek a szokásosnál lassabban fejlődik.
- A következő területeken lehetnek a gyerekének problémái:
 - Érzelmek
 - Tanulás
 - Társas kapcsolatok
 - Koncentráció
 - Memória
 - Impulzív viselkedés
 - Hiperaktivitás



Helyi anonim alkoholisták csoportja:



Dél-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
likewisesheffield.org.uk



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



Nyugat - 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

Akutatók/szakértőkre vonatkozó további információk:

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

Terhesség és alkohol

Az Önmaga és kisbabája védelmére vonatkozó tanácsok



Tudnivalók

Alkohol és terhesség

Hogyan hat ki az alkohol a babámra a terhesség során?

- Bármit amit megiszik, beleértve az alkoholt is, a méhlepényen keresztül bejut a babához.
- Ez egy ideig a babát körülvevő folyadékban (magzatvíz) marad. A baba az ivás abbahagyása után, továbbra is érintett lehet.
- A babád szervezete még túl fejletlen ahhoz, hogy fel tudja dolgozni az alkoholt.
- Ez hatással lehet a kisbabájának mind az agyi mind pedig testi fejlődésére, amely fogyatékossgot eredményezhet. Ennek a rendellenességnek a neve "Magzati Alkohol Szindróma" (FASD).
 - Az alkohol hat ki a leginkább a magzata neurológiai fejlődésére. Ez akár magatartási problémákat és szorongást is eredményezhet.
 - Az összes FASD-vel élő csecsemő agya, valamint központi idegrendszerének többi része is károsodik.
 - A kisbabája fokozatosan, 9 hónap alatt fejlődik ki. Az alkohol olyan fizikai állapotokat okozhat például, mint szívproblémák vagy csontelváltozások.
 - Az FASD-hez több mint 400 állapot kapcsolódik.

Miért kell a terhesség előtt és alatt is kerülnöm az alkohol fogyasztást?

Az alkoholmentesség a következőket jelenti:

- Fokozott termelékenység
- Kisebb a vetélés kockázata
- Kisebb a halva születés kockázata
- Kisebb az esélye annak, hogy a baba koraszülött lesz
- Kisebb az esélye annak, hogy a baba túl kicsi súllyal fog megszületni
- Kisebb a hirtelen csecsemőhalál szindróma (SIDS) kockázata
- A babára nézve nem áll fenn az FASD kockázata
- Férfi partnerekre nézve az alkohol kerülése javítja a spermiumok minőségét és mennyiségét

Mit jelent a Magzati Alkohol Szindróma?

- Ez egy olyan rendellenesség, amelyet a babák alkoholnak való kitettsége okoz.
- Minden FASD-től szenvedő babára, személyre máshogy hat.
- Ez befolyásolja a viselkedést, az agyműködést és a testre is hatással van.
- Ez egy élethosszig tartó állapot.
- Az ilyen rendellenességgel való együttéléshez a korai diagnózis és a támogatás is kulcsfontosságú.

Milyen kérdéseket fog feltenni a szülésznő a terhesség alatt történő alkoholfogyasztással kapcsolatban, és miért?

- A szülésznő (orvos) el fogja magyarázni Önnek a terhesség alatt történő alkoholfogyasztás kockázatait, hogy ezzel segítse az egészséges döntések meghozatalát.
- Meg fogják kérdezni, hogy mennyi alkoholt fogyaszt, valamint támogatást is fognak nyújtani, ha úgy érzi, hogy minderre szüksége lehet.
- Ezt követően ezt a terhességi dokumentumokhoz / naplóba fel is jegyzik.
- Ezek a kérdéseket az országban érvényben lévő irányelvek szerint teszik fel.

A terhességem alatt (vagy még azelőtt, hogy tudomásomra jutott, hogy terhes vagyok) alkoholt fogyasztottam, és aggódom, hogy mit is tegyek:

- Kerülje el a további alkoholfogyasztást.
- Valószínűleg alacsony a magzatra gyakorolt károsodás kockázata, akkor ha csak kis mennyiségű alkoholt fogyasztott még azt megelőzően, hogy tudatában lett volna a terhességének.
- Az sem biztonságos, ha sokat iszik, és hirtelen abbahagyja az ivást, vagy ha jelentősen csökkentti annak mennyiségét. Ha a napi első ital előtt olyanok tüneteket tapasztal, mint remegés, izzadás, hányinger és szorongás, akkor még a teljes alkoholfogyasztás abbahagyása előtt forduljon orvoshoz. Kérjük beszéljen a szülésznővel vagy a háziorvossal, vagy pedig vegye fel a kapcsolatot a helyi szakszolgálattal, hogy a biztonságos alkoholmentes életmód átbeszélésre kerülhessen (a további részletekhez nézze meg a szórólap hátoldalát).

Szojtatás és alkohol

Tények:

- Szojtatás közben az alkohol bejuthat az anyatejbe, onnan pedig átterülhet a baba szervezetébe is.
- Az anyatejben lévő alkohol mennyisége megegyezik a vérben lévő alkohol mennyiségével.
- Az anyatejben lévő alkohol szintje annak elfogyasztása után 30-60 perccel, evés után pedig 60-90 perccel tetőzik.
- Amikor az alkohol kimegy a véréből, akkor tűnik el az anyatejből is.
- 1 egység alkohol 2-3 óra alatt ürül ki a vérből és az anyatejből.
- Az alkohol kiürüléséhez szükséges idő a bevitt alkohol mennyiségének növekedésével nő.
- Nagyon veszélyesnek tekinthető az, ha együtt alszik a babával akár Ön, vagy bárki más, aki az ágyban fogyasztott alkoholt. A további részletekért látogasson el erre a weboldalra: [Együtt alvász | The Lullaby Trust](#)

Mit is jelent ez:

- Ne igyon sokat, vagy rendszeresen anélkül, hogy át ne gondolná, hogy hogyan korlátozhatja a baba alkoholnak való kitettségét (ne feledje, az egészsége fontos számunkra).
- Valószínűleg nem árt a babának egy alkalmasszerűen elfogyasztott ital, különösen akkor, ha legalább 2 órát vár az ital elfogyasztása után és aközött hogy a babát megetetné.
- Mivel az alkohol nem „gyülemlik” fel az anyatejben, ezért nincs szükség annak lefejtésére vagy kidobására.
- Bármilyen módon is eteti a babáját, ha alkoholt fogyaszt, akkor ne aludjon egy ágyba a babával, ne szenderüljön vele együtt álomba a kanapén, vagy egy széken.
- A szoptatás nem akadályozza meg a teherbeesést. Ha nem használ terhesség elleni készítményt, vagy ha babát szeretne, akkor a legbiztonságosabb az, ha nem fogyaszt alkoholt.