

Pokud máte o své dítě/miminko starost, obraťte se na svého praktického lékaře, zdravotní sestru nebo porodní asistentku.

Dostane každé dítě FASD, pokud matka během těhotenství pije alkohol?

Není možné předem určit, které děti budou postiženy. Proto se doporučuje nepít žádný alkohol, aby nedošlo k žádnému riziku. Neexistuje žádná bezpečná doba, druh ani množství alkoholu, které můžete pít v těhotenství. Pokud jste pili alkohol, nejdůležitější je přestat.

Jak poznám, že moje miminko/dítě trpí FASD?

- Ve většině případů je obtížné při narození určit, zda vaše dítě trpí FASD.
- Někdy existují určité rysy obličeje, které naznačují FASD.
- V dětství se mohou vyskytnout některé problémy s chováním:
 - FASD může být někdy nesprávně diagnostikováno jako ADHD.

Některé postižené děti budou mít pomalejší vývoj než je obvyklé.

- Následují některé věci, se kterými může vaše dítě bojovat:
 - Emoce
 - Učení
 - Sociální vztahy
 - Koncentrace
 - Paměť
 - Impulzivnost
 - Hyperaktivita



Informace o místních službách týkajících se alkoholu:



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
likewisesheffield.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

Další informace od Research/Experts:

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



Těhotenství a alkohol

Rady, jak chránit sebe a své dítě



Co potřebujete vědět



South Yorkshire
Integrated Care Board



Humber and North Yorkshire
Integrated Care Board (ICB)



NHS West Yorkshire
Integrated Care Board

Alkohol a těhotenství

Jak alkohol ovlivňuje mé dítě během těhotenství?

- Vše, co vypijete, včetně alkoholu, se přes placentu dostává k vašemu dítěti.
- Po určitou dobu zůstává v tekutině, která obklopuje dítě (plodová voda). I po ukončení pití alkoholu může být vaše dítě stále postiženo.
- Vaše dítě je příliš malé na to, aby bylo schopno zpracovat alkohol.
- To může ovlivnit způsob, jakým se mozek a tělo vašeho dítěte vyvíjí, což může vést k postižení. Název poruchy je „fetální alkoholový syndrom“ (FASD).
 - Alkohol má největší vliv na neurobehaviorální problémy vašeho nenarozeného dítěte. To může zahrnovat problémy s chováním a úzkost.
 - Všechny děti trpící FASD budou mít poškození mozku a také centrálního nervového systému.
 - Vaše dítě se vyvíjí postupně během 9 měsíců. Alkohol může způsobit fyzické potíže, jako jsou srdeční problémy nebo deformace kostí.
 - Existuje více než 400 onemocnění spojených s FASD.

Proč bych se měla před otěhotněním a během těhotenství vyhnout alkoholu?

Žádný alkohol znamená:

- Zvýšená plodnost
- Menší riziko potratu
- Menší riziko porodu mrtvého dítěte
- Menší šance, že se vaše dítě narodí příliš brzy
- Menší pravděpodobnost, že se vaše dítě narodí příliš malé
- Menší riziko syndromu náhlého úmrtí kojenců (SIDS)
- Žádné riziko, že vaše dítě bude trpět FASD
- U mužů vede vyhýbání se alkoholu ke zlepšení kvality a množství spermií

Co je porucha fetálního alkoholového syndromu?

- Jedná se o poruchu, která je způsobena vystavením vašeho dítěte alkoholu.
- Každá osoba s FASD je postižena jinak.
- Ovlivňuje chování, mozek a tělo.
- Jedná se o celoživotní onemocnění.
- Včasná diagnóza a podpora jsou klíčové pro to, aby člověk dokázal s poruchou žít.

Na co se mě moje porodní asistentka zeptá ohledně alkoholu v těhotenství a proč?

- Vaše porodní asistentka (nebo lékař) vám vysvětlí rizika konzumace alkoholu v těhotenství, aby vám pomohla učinit zdravá rozhodnutí.
- Zeptá se vás, kolik alkoholu vypijete, a nabídne vám podporu, pokud ji budete potřebovat.
- Toto je poté zaznamenáno do vašich těhotenských záznamů.
- Tato otázka je položena v souladu s národními pokyny.

Během těhotenství (nebo předtím, než jsem věděla, že jsem těhotná) jsem pila alkohol a teď se bojím, co mám dělat:

- Vyhněte se dalšímu pití alkoholu.
- Riziko poškození vašeho dítěte je pravděpodobně nízké, pokud jste předtím, než jste zjistila, že jste těhotná, vypila pouze malé množství alkoholu.
- Pokud hodně pijete, může být nebezpečné náhle přestat pít nebo výrazně omezit množství alkoholu, které konzumujete. Pokud trpíte příznaky, jako je třes, pocení nebo nevolnost a úzkost před prvním pitím dne, měli byste vyhledat lékařskou pomoc, než přestanete pít úplně. Promluvte si se svou porodní asistentkou nebo praktickým lékařem, případně se obraťte na místní specializovanou službu, abyste prodiskutovali bezpečné odvykání od alkoholu (další podrobnosti najdete na zadní straně).

Kojení a alkohol

Fakta:

- Alkohol může při kojení přecházet do mateřského mléka a poté do dítěte.
- Množství alkoholu v mateřském mléce je stejné jako množství alkoholu v krvi.
- Alkohol v mateřském mléce dosahuje nejvyšší koncentrace 30 až 60 minut po požití alkoholu a 60 až 90 minut po jídle.
- Když alkohol zmizí z krve, zmizí také z mateřského mléka.
- Vyloučení 1 jednotky alkoholu z krve a mléka trvá 2 až 3 hodiny.
- Čas potřebný k vyloučení alkoholu se prodlužuje s rostoucím množstvím vypitého alkoholu.
- Společné spaní s dítětem je velmi nebezpečné, pokud jste vy nebo někdo další v posteli požil alkohol. Další podrobnosti naleznete na této webové stránce: [Společné spaní | The Lullaby Trust](#)

Co to znamená:

- Neměla byste pít nadměrně nebo pravidelně, aniž byste zvážila, jak můžete omezit vystavení svého dítěte alkoholu (pamatujte, že vaše zdraví je také důležité).
- Příležitostné pití alkoholu pravděpodobně neublíží vašemu dítěti, zejména pokud po požití alkoholu počkáte 2 hodiny před kojením.
- Vzhledem k tomu, že alkohol není „uvězněn“ v mateřském mléce, není nutné mateřské mléko odsávat a vyhazovat.
- Ať už se rozhodnete krmit své dítě jakkoli, pokud pijete alkohol, nesdílejte postel s dítětem ani neusínejte s dítětem na pohovce nebo křesle.
- Kojení vám nezabrání otěhotnět. Pokud nepoužíváte žádnou antikoncepci nebo chcete otěhotnět, je nejbezpečnější nepít alkohol.