

Когда вы беременны, создается такое впечатление, что вас атакуют со всех сторон, давая ценные советы и указания. В период беременности необходимо учитывать, каким образом употребление алкоголя отразится на вашем здоровье и развитии будущего ребенка.

В последние годы появилось много противоречивой информации о последствиях употребления алкоголя в период беременности. Государство настоятельно рекомендует беременным полностью отказаться от спиртного.

## **Что ждет моего ребенка, если я употребляю алкоголь?**

Совершенно очевидно одно: если в период беременности вы употребляете спиртное – будь то бокал вина, пиво или коктейль – то же спиртное получает ваш младенец. Поступающий в организм алкоголь, циркулируя с кровотоком, попадает в плаценту и через нее – в кровь ребенка, в результате чего он может оказаться под угрозой, так как не способен получать достаточное количество кислорода и питательных веществ, необходимых для нормального роста клеток мозга и других органов.

Исследования показали, что у развивающегося плода очень низкая сопротивляемость к алкоголю, и если женщина употребляла спиртное в период беременности, у новорожденного могут возникнуть серьезные проблемы.

## **Опасность употребления спиртного в период беременности**

Большинство женщин понимает, что злоупотребление алкоголем в период беременности причиняет вред плоду и потенциально опасно, поскольку провоцирует развитие врожденных дефектов. Это также может привести к выкидышу, преждевременным родам или рождению мертвого ребенка. Злоупотребление спиртным в первые три месяца беременности может причинить вред формирующимся органам и нервной системе плода.

Несмотря на то, что женщины знают об опасности злоупотребления алкоголем, многие не подозревают, что умеренное или даже незначительное его количество также может нанести вред плоду. Практически любое количество алкоголя, употребляемое в период беременности, считается опасным. Поэтому медики-профессионалы пришли к единодушному мнению – беременным лучше полностью оказаться от спиртного.

## **Эмбриональный алкогольный синдром**

Если вы продолжаете употреблять спиртное в период беременности, то подвергаете будущего младенца опасности развития эмбрионального алкогольного синдрома (ЭАС), который вызывает умственные и физические врожденные дефекты. Это заболевание длится всю жизнь, и у детей может наблюдаться целый ряд симптомов, таких как низкая масса тела при рождении, лицевая патология, а в старшем возрасте – отставание в учебе и неустойчивое поведение.

## **Перед беременностью**

Часто женщины не знают о наступлении беременности в течение первых недель, иногда дольше. Если вы обнаружили, что беременны или хотите забеременеть, рекомендуется в этот период вообще не употреблять алкоголь.

## **Грудное вскармливание после беременности**

Во время грудного вскармливания ваш младенец получает большую часть из того, что потребляет вы. Это означает, что если вы употребили алкоголь, то он передается новорожденному во время кормления. На этом этапе рекомендуется вообще не употреблять спиртное, но если вы все же решили выпить, придерживайтесь минимальных доз.

## **Алкоголь и беременность – несколько советов**

- Если вы хотите забеременеть, старайтесь постепенно сокращать количество алкоголя. Начните с уменьшения дозы каждый день, затем попробуйте на протяжении нескольких дней вообще отказаться от спиртного.
- Попросите вашего партнера также сократить порции спиртного. Это важно, если вы хотите забеременеть, так как алкоголь уменьшает количество сперматозоидов, и злоупотребление им может привести к временной импотенции.
- Будьте настойчивы. Друзья могут уговаривать вас выпить при встрече, особенно если еще не знают, что вы беременны. В ответ на их уговоры предложите развести всех по домам, пожалуйте на плохое самочувствие или пейте безалкогольные напитки.
- Измените привычный образ жизни. Если вы часто устраиваете вечеринки с друзьями или употребляете спиртное во время приема пищи, найдите новое увлечение или занятие по душе. Например, посещение йоги для беременных – это прекрасная возможность познакомиться с будущими мамами.
- Побалуйте себя, приготовив вкусный безалкогольный коктейль по собственному рецепту. Например, смешайте несколько фруктовых соков или сделайте шипучий напиток с добавлением ароматного сиропа.
- Если вы не знали, что беременны и превысили рекомендованную норму алкоголя в этот период, не паникуйте. Вы сможете обсудить все интересующие вас вопросы с лечащим врачом или медсестрой.

## Информация и помощь

В области Тейсайд [Tayside] или Файф [Fife] вы найдете помощь и дополнительную информацию, обратившись по этим телефонам:



Tayside Council on Alcohol  
(Совет по вопросам алкогольной зависимости)  
[www.alcoholtayside.com](http://www.alcoholtayside.com)  
01382 223965



Fife Alcohol Support Service  
(Служба поддержки для страдающих алкоголизмом)  
[www.fife-alcohol-support.org.uk](http://www.fife-alcohol-support.org.uk)  
01592 206200

Этот буклет был разработан коллегами из FASS и TCA с целью помощи в вопросах злоупотребления алкоголем. Мы благодарим местные советы, занимающиеся вопросами алкоголя, за поддержку и информационные ресурсы, которые помогли подготовить эти материалы.

TCA (Совет по вопросам алкогольной зависимости) финансируется за счет Государственной Службы Здоровья (Тейсайд), Городского Совета Данди, Советов Перс и Кинросс. Основное финансирование FASS (Служба поддержки для страдающих алкоголизмом) осуществляет Государственная Служба Здоровья и Совет Файф.

Дополнительную информацию и доступную помощь вы можете получить в таких организациях:

Alcohol Focus Scotland  
(Алкоголь Фокус Шотландия)  
[www.alcohol-focus-scotland.org.uk](http://www.alcohol-focus-scotland.org.uk)

Alcoholics Anonymous  
(Общество анонимных алкоголиков)  
[www.alcoholics-anonymous.org.uk](http://www.alcoholics-anonymous.org.uk)  
0845 769 7555

[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)