

Gdy jesteś w ciąży czujesz się bombardowana radami i opiniami wielu ludzi. Kwestią istotną do rozważenia kiedy jesteś w ciąży, jest jak alkohol może wpłynąć na Ciebie i rozwój Twojego dziecka.

Przez lata powstawało wiele raportów na temat picia alkoholu podczas ciąży. Rząd radzi aby kobiety w ciąży całkowicie zrezygnowały ze spożywania alkoholu.

Co stanie się mojemu dziecku jeśli wypiję alkohol?

Jedno jest pewne. Jeśli jesteś w ciąży i pijesz alkohol- lampkę wina, piwo lub koktail- Twoje nienarodzone dziecko pije ten sam napój. Kiedy pijesz, alkohol krąży po Twoim krwioobiegu przez łożysko, aż do krwi Twojego dziecka. To może narazić Twoje jeszcze nienarodzone dziecko na niebezpieczeństwo, ponieważ alkohol wpływa na jego/jej zdolność do pobrania wystarczającej ilości tlenu i pożywienia niezbędnego dla normalnego rozwoju komórek mózgowych i innych organów.

Badania wykazały, że rozwijające się płody mają bardzo niewielką tolerancję alkoholu i niemowlęta matek, które spożywały alkohol podczas ciąży mogą mieć poważne problemy zdrowotne.

Ryzyko związane z piciem alkoholu podczas ciąży

Większość kobiet jest świadomych, że nadmierne spożywanie alkoholu podczas ciąży uszkodzi ich płód, potencjalnie powodując ułomności u narodzonego dziecka. To może również prowadzić do poronienia, przedwczesnego porodu lub martwego urodzenia. W pierwszych trzech miesiącach ciąży nieustanne picie alkoholu może zniszczyć rozwijające się organy i system nerwowy płodu.

Chociaż dużo kobiet jest już świadomych ryzyka nadużywania alkoholu, wiele nie zdaje sobie sprawy, że średnie lub nawet małe ilości alkoholu mogą również uszkodzić płód. Tak naprawdę nie jest udowodnione, że jakikolwiek poziom alkoholu wypitego podczas ciąży jest bezpieczny. Ponadto, wśród profesjonalnej opieki zdrowotnej panuje pogląd, że kobieta w ciąży powinna się całkowicie powstrzymać od spożywania alkoholu.

Zespół alkoholowy płodu

Jeżeli kontynuujesz picie alkoholu kiedy jesteś w ciąży, narażasz dziecko na rozwój Zespołu Alkoholowego Zarodka (ang. foetal alcohol syndrome – FAS), co prowadzi do fizycznego i psychicznego upośledzenia dziecka. Ten stan będzie trwał przez całe życie. U dziecka może występować szereg symptomów, włączając niską wagę urodzeniową, nieprawidłowości w budowie twarzy oraz problemy w nauce i zachowywaniu się.

Przed porodem

Kobiety często przez kilka tygodni, a nawet dłużej nie wiedzą że są w ciąży. Jeśli myślisz że jesteś w ciąży, lub starasz się o dziecko, zalecane jest abyś w tym czasie nie spożywała alkoholu.

Po porodzie – karmienie piersią

Podczas karmienia piersią Twoje dziecko spożywa to co Ty jesz i pijesz. To oznacza, że jeśli wypiałś alkohol przekazujesz go swojemu dziecku podczas karmienia piersią. Na tym etapie wskazane jest, aby wcale nie spożywać alkoholu, jednakże, jeśli rzeczywiście zdecydujesz się napić, spożyj minimalne ilości.

Alkohol i ciąża - wskazówki

- Jeśli starasz się zażyć w ciążę, zrezygnuj stopniowo ze spożywania alkoholu. Zacznij od ograniczania picia każdego dnia, później postaraj się mieć dni wolne od alkoholu.
- Poproś również partnera o ograniczenie picia alkoholu. Jest to ważne, jeśli staracie się o dziecko, ponieważ alkohol zmniejsza ilość spermy, a nagminne jego spożywanie prowadzi do czasowej impotencji.
- Bądź asertywna. Jeśli wychodzisz z przyjaciółmi, możesz być pod presją aby wypić, szczególnie jeśli oni jeszcze nie wiedzą że spodziewasz się dziecka. Zaoferuj, że będziesz kierowcą, powiedz, że jesteś na diecie, lub po prostu że pozostaniesz przy napoju bezalkoholowym.
- Zmień swoje nawyki. Jeśli często spędzasz czas ze znajomymi w pubie lub pijesz wino na kolację, znajdź sobie nowe hobby lub zapisz się na jakieś zajęcia, np. jogę dla kobiet w ciąży. Będzie to zabawa i sposób na poznanie innych wyczekujących dziecka mam.
- Traktuj swoje kubki smakowe poprzez robienie sobie smakowitych, bezalkoholowych koktajli. Blenduj soki owocowe i dodawaj aromatyczne syropy do gazowanej wody.
- Jeśli nie wiedziałas że jesteś w ciąży i podczas tego czasu piłaś więcej niż zalecany limit, nie wpadaj w panikę. Porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym lub położną o swoich obawach.

Informacje i wsparcie

Wsparcie i porady wspomniane w tej ulotce są dostępne w języku angielskim. Aby z nich skorzystać możesz potrzebować tłumacza.

Jeżeli potrzebujesz pomocy lub więcej informacji w Tayside lub Fife prosimy o kontakt z nami:



FIFE ALCOHOL SUPPORT SERVICE

Fife Alcohol Support Service

www.fife-alcohol-support.org.uk

01592 206200



...turning the corner on alcohol...

Tayside Council on Alcohol

www.alcoholtayside.com

01382 223965

Broszura ta została opracowana przez kolegów z FASS i TCA aby wspierać pozytywne zmiany w niebezpiecznym nadużywaniu spożycia alkoholu... partnerzy tego projektu chcieliby się podzielić doświadczeniami i informacjami wykorzystywanymi w sieci lokalnych samorządów na temat alkoholu.

TCA otrzymuje dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Tayside, urzędów w Angus Dundee oraz Perth i Kinross. FASS otrzymuje główne dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Fife oraz urzędu w Fife.

Inne informacje i pomoc są dostępne przez następujące organizacje

Stowarzyszenie Anonimowych Alkoholików

www.alcoholics-anonymous.org.uk

0845 769 7555

Stowarzyszenie Alkoholowe w Szkocji

www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk