U kobiety alkohol może uszkodzić komórki rozrodcze, co ma wpływ na przekazanie gorszej jakości materiału genetycznego, może także zahamować owulację lub spowodować zaburzenia miesiączkowania. U mężczyzn nadmierne spożywanie alkoholu wiąże się ze zmniejszeniem stężenia testosteronu, a także pogarsza parametry nasienia, w tym ruchliwość plemników i ich DNA. Zwykle ich jakość poprawia się po około trzech miesiącach od odstawienia alkoholu.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o wpływie picia alkoholu w ciąży lub masz problem z zaprzestaniem picia, więcej informacji uzyskasz na stronach:

www.ciazabezalkoholu.pl

www.mcps.com.pl

zakładka Profilaktyka Uzależnień – podzakładka Leczenie Uzależnień

Pamiętaj!

Piwo, wino i wódka zawierają ten sam alkohol etylowy. Jest to substancja toksyczna i psychoaktywna. Negatywnie wpływa na rozwój Twojego nienarodzonego dziecka. W ciąży, a także w czasie karmienia zachowaj całkowitą abstynencję!

MCPS
MAZOWIECKIE CENTRUM POLITYKI SPOŁECZNEJ

ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa
tel. 22 376 85 00, fax 22 376 85 99
mcps@mcps.com.pl
www.mcps.com.pl
www.facebook.com/mcpswarszawa/

Mazowsze. serce Polski

POROZUMIENIE DLA TRZEŹWOŚCI

ALKOHOL A CIĄŻA

Ciąża bez alkoholu – Kocham, nie piję

Kiedy kobieta spodziewa się dziecka chce przede wszystkim, żeby urodziło się zdrowe. Stara się dobrze odżywiać, unikać stresu, odpoczywać, a przyjmowanie leków konsultuje z lekarzem. Zdarza się jednak, że niektóre przyszłe mamy są przekonane, że niewielkie ilości alkoholu nie zaszkodzą ich dziecku. Mogły słyszeć, że lampka czerwonego wina wypita od czasu do czasu zwiększy poziom żelaza, poprawi trawienie czy zmniejszy stres. Nie jest to prawdą. Wśród różnych czynników, które mogą zagrażać prawidłowemu przebiegowi ciąży, znajduje się alkohol. Choć wydaje się, że łożysko jest skuteczną barierą dla wszystkich szkodliwych dla rozwoju dziecka substancji, to nie dzieje się tak w przypadku alkoholu, który przedostaje się przez łożysko, docierając bezpośrednio do wszystkich organów dziecka, zaburzając jego prawidłowy rozwój przez wszystkie trzy trymestry ciąży.

Już po około godzinie od wypicia alkoholu przez kobietę w ciąży jego stężenie we krwi płodu jest takie samo. Można więc powiedzieć, że kiedy przyszła mama pije alkohol, dziecko pije razem z nią. Warto też pamiętać o tym, że alkohol zawarty w piwie, winie i wódce jest substancją toksyczną dla rozwijającego się dziecka.

Wpływ alkoholu na przebieg ciąży i rozwój płodu

Nasilenie i rodzaj zaburzeń spowodowanych działaniem alkoholu na rozwijający się płód zależeć będzie od etapu ciąży, od ilości spożywanego alkoholu oraz ogólnego poziomu zdrowia kobiety. Jednak nie ustalono, jaka dawka alkoholu spożywana w ciąży jest bezpieczna, dlatego w tym okresie zalecana jest całkowita abstynencja.

Zdarza się, że konsekwencje spożywania niedużych, ale regularnych ilości alkoholu w ciąży są widoczne dopiero w okresie przedszkolnym i szkolnym, kiedy dziecko zaczyna mieć problemy z koncentracją uwagi, trudności z zapamiętywaniem, czy przewidywaniem konsekwencji swoich działań.

Alkohol wywiera najbardziej niekorzystny wpływ na rozwój mózgu i ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Zaburzony zostaje prawidłowy rozwój neuronów, część komórek mózgowych pod wpływem alkoholu umiera, zakłócona zostaje migracja komórek (trafiają do niewłaściwych obszarów mózgu), tworzą się także wadliwe połączenia między neuronami. Wszystkie te uszkodzenia stają się potem widoczne w postaci takich symptomów, jak: zaburzenia motoryki dużej (koordynacji i równowagi) i motoryki małej (trudności w wykonaniu precyzyjnych zadań, niezgrabność w pisowni), deficyty uwagi, kłopoty z uczeniem się, z pamięcią przestrzenną i werbalną, ale także zaburzenia w kontroli impulsów i trudności ze zrozumieniem sytuacji społecznych. Nie wszystkie dzieci, których mamy w okresie ciąży piły alkohol, będą miały objawy i trudności, ponieważ zależy to od stopnia uszkodzenia OUN.

Szczególnie niebezpieczne jest picie alkoholu w pierwszym trymestrze, ponieważ do ósmego tygodnia ciąży powinny powstać najważniejsze narządy, których prawidłowy rozwój może być uszkodzony działaniem alkoholu. Na tym etapie, poza wadami OUN, istnieje duże ryzyko powstania wad wrodzonych serca oraz deformacje twarzoczaszki. Efektem picia alkoholu w pierwszym trymestrze może być także obumarcie zarodka i poronienie. W drugim trymestrze pogłębiają się charakterystyczne zmiany dysmorficzne, wciąż istnieje ryzyko poronienia oraz zaburzony zostaje rozwój OUN. Jeśli kobieta pije w trzecim trymestrze, nasilają się zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, może też dojść do przedwczesnego porodu. Alkohol upośledza też dojrzałość płuc. Najcięższym zaburzeniem powstającym u dziecka narażonego na działanie alkoholu w łonie matki jest FAS – Płodowy Zespół Alkoholowy, a określeniem dla wszystkich uszkodzeń poalkoholowych jest pojęcie FASD – Spektrum Płodowych Zburzeń Alkoholowych.

FASD – co to jest?

FASD – *Fetal Alcohol Spectrum Disorder* obejmuje szeroki zakres skutków zdrowotnych, które mogą wystąpić u dzieci, których matki spożywały alkohol podczas ciąży. W jego skład wchodzą trzy różne zespoły o różnym charakterze uszkodzeń: pełny FAS (Płodowy Zespół Alkoholowy), częściowy FAS (pFAS) oraz Neurorozwojowe Zaburzenia Zależne od Alkoholu (ARND). U dzieci z FASD stwierdzono przede wszystkim uszkodzenia OUN i wynikające z tego deficyty rozwoju intelektualnego w różnym stopniu, a także zaburzenia pamięci, koncentracji i uwagi. Diagnozuje się u nich różne zaburzenia rozwoju fizycznego, np. zaburzenia widzenia, słuchu, wady rozwojowe serca.

Najpoważniejszym rodzajem uszkodzeń jest FAS, w którym oprócz uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego, występują również zaburzenia wzrostu oraz charakterystyczne dysmorfie twarzy (wąskie szpary powiekowe, brak rynienki podnosowej, brak górnej czerwieni wargowej). Cechy te nie zawsze muszą świadczyć o FAS, dlatego diagnozę należy zostawić specjalistom.

Ponad 25 000 dzieci w Polsce w wieku 7–9 lat ma FASD[1].

[1] www.parpa.pl

FASD nie dotyczy tylko dzieci kobiet uzależnionych od alkoholu. Wiele kobiet, które nie mają problemów z alkoholem, rodzi dzieci z deficytami wynikającymi z ekspozycji płodu na działanie alkoholu.

Kto może postawić diagnozę dziecka z FASD?

W diagnozie poalkoholowych uszkodzeń zawsze powinien brać udział lekarz, w zależności od wieku dziecka, neonatolog albo pediatra, a także psycholog posiadający odpowiednie kompetencje z zakresu FASD. Ze względu na zakres potrzebnej rehabilitacji konieczne jest opracowanie indywidualnego programu wsparcia dla dziecka z FASD. W jego realizacji mogą brać udział lekarze różnych specjalności, np. neurolodzy, psychiatrzy, pediatrzy, może być także potrzebna praca z logopedą.

Wpływ alkoholu na przebieg okresu noworodkowego

Efektem picia alkoholu w ciąży może być przedwczesny poród i wynikające z tego konsekwencje, np. niska waga urodzeniowa czy problemy z oddychaniem.

U noworodków, które były narażone w okresie prenatalnym na działanie alkoholu, częściej obserwuje się także rozdrażnienie, nadaktywność, zaburzenia snu w postaci skróconej fazy snu głębokiego i łatwego wybudzania się. Charakterystyczne są także problemy z odruchem ssania, a także regulacja głodu – nasycenia. Dzieci z FASD mogą, mimo prawidłowego karmienia, nie przybierać na wadze tak jak ich rówieśnicy, dlatego konieczne jest monitorowanie ich wagi. Warto też podkreślić, że konieczność zachowania abstynencji dotyczy także okresu karmienia. Alkohol pity przez matkę przedostaje się do jej mleka, a jego stężenie jest zbliżone do tego, jakie jest we krwi matki. U dzieci karmionych przez matki spożywające alkohol obserwuje się zaburzenia snu i bóle brzucha.

Alkohol a płodność

Alkohol może zmniejszyć płodność zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, dlatego parom planującym poczęcie dziecka zaleca się zachowanie trzymiesięcznej abstynencji przed planowanym poczęciem.