



Alkohol oraz środki odurzające a ciąża

Kobiety w ciąży powinny kategorycznie odmawiać spożywania alkoholu i środków odurzających

2

Okres przygotowania

Narodziny dziecka powoduje duże zmiany w życiu rodziców oraz najbliższej im rodziny. Większość rodziców wykorzystuje zatem okres ciąży na zmianę swojego trybu życia, otoczenia, w szczególności dla bezpieczeństwa nienarodzonego dziecka, za które są odpowiedzialni. Jednym z wielu rzeczy, o których należy pamiętać jest ograniczenie używania tytoniu, alkoholu oraz środków odurzających. Kobiety próbujące zająć w ciążę przede wszystkim powinny ograniczyć uzależnienie a nawet całkowicie się z niego wyleczyć ze względu na bezpieczeństwo nienarodzonego dziecka. Uzależnienie od tytoniu, alkoholu czy innych środków odurzających zwiększa ryzyko uszkodzenia płodu.

Z myślą o dziecku

Dziewięć miesięcy to bardzo krótki okres w życiu przyszłych matek i dlatego powinny one wykorzystać go jak najlepiej. Najważniejszą rzeczą dla przyszłych rodziców jest zdrowie dziecka. Niezdrowe życie matki, mowa tu o odżywianiu się i nadużywaniu środków odurzających, może mieć niezmiernie duże znaczenie dla zdrowia i rozwoju nienarodzonego dziecka. Posiłki powinny zawierać niezbędne składniki odżywcze, zarówno dla matki jak i dziecka. Nie są natomiast do końca znane wszystkie składniki niezdrowe dla płodu. Może być ciężko jeśli tryb życia rodziny i przyjaciół jest odmienna od tego, jakiego potrzebuje kobieta ciężarna i jej nienarodzone dziecko. Pomoc rodziny w nowej sytuacji jaką jest ciąża, jest niezmiernie ważna. W rodzinie powinno się otwarcie rozmawiać o wszystkich sprawach.

Czy alkohol najbardziej szkodzi dziecku?

Tak. Podczas ciąży dziecko jest częścią kobiety. Wszystko, co ona je i pije zostaje przekazywane płodowi, również alkohol. Napoje alkoholowe spożywane przez matkę, docierają do organizmu dziecka poprzez krew w pępowinie i łożysku. Organy wewnętrzne dziecka nie są na tyle wykształcone aby poradzić sobie ze spalaniem alkoholu i dlatego jest ono bardziej narażone na działanie alkoholu niż matka.

3

Gdy dowiadujemy się ciąży

Od razu po stwierdzeniu ciąży przyszła mama powinna odstawić alkohol. Jeśli ma z tym problemy powinna jak najprędzej zgłosić się o pomoc do lekarza lub położnej. Oni wiedzą co robić w takich przypadkach.



Jaka ilość alkoholu może być niebezpieczna?

Jak dotąd nie zostało stwierdzone jaka ilość alkoholu jest szkodliwa i w jakim stadium ciąży płód jest najbardziej narażony na jego działanie. Pewnym jest, iż tak zwane “umiarkowane picie” może być groźne dla płodu a zagrożenie wzrasta wraz ze wzrostem uzależnienia. Dziecko jest zagrożone w każdym etapie ciąży lecz wielkość uszkodzeń zależy od poziomu rozwoju mózgu. Organy wewnętrzne rozwijają się na różnych etapach ciąży a każdy z nich jest bardzo wrażliwy podczas tego rozwoju. Jeśli kobieta nie przestanie spożywania alkoholu podczas całego czasu trwania ciąży, musi się ona liczyć ze skutkami nadużywania alkoholu.

Co może się wydarzyć?

Wiadome jest iż duże spożywanie alkoholu podczas ciąży może powodować bardzo poważne problemy, jak na przykład uszkodzenia twarzy, nienaturalnie mała głowa oraz w niektórych przypadkach wady serca i niedorozwój kończyn. Do tego dochodzi również upośledzenie umysłowe oraz problemy w rozwoju emocjonalnym szczególnie widoczne w okresie szkolnym. Te poważne konsekwencje są jednak rzadko spotykane. Z drugiej strony odnotowuje się dużą liczbę dzieci mających problemy z nauką i zachowaniem w późniejszym życiu, bez względu na to jak dużo alkoholu spożywała matka podczas ciąży.

Czy jest różnica między piwem, winem czy też mocnymi alkoholami?

Nie. Alkohol zawarty w tych napojach ma zawsze takie same działanie oraz może trwale uszkodzić płód.

Definicja jednej jednostki alkoholu

Wszystkie poniższe napoje zawierają jedną jednostkę alkoholu

1. Mały kieliszek mocnego alkoholu
2. Mały kieliszek sherry
3. Mała lampka lekkiego wina
4. 1/4 litra mocnego piwa
5. 1/2 litra zwykłego piwa

A jeśli późno dowiadujemy się o ciąży?

Jeśli kobieta spożywała alkohol w pierwszych tygodniach ciąży nie będąc jej świadoma zalecanym jest zaprzestanie używania alkoholu od razu po jej rozpoznaniu. Dobrze jest skonsultować się z lekarzem lub położną jeśli pojawią się jakiegokolwiek obawy bądź pytania na temat spożywania alkoholu czy też środków odurzających w pierwszych tygodniach ciąży.



Co z nielegalnymi środkami odurzającymi?

Nielegalne środki odurzające, takie jak haszysz, amfetamina, kokaina czy też heroina, mogą doprowadzić do poronienia, oderwania się łożyska oraz przedwczesnego porodu. Oprócz tego dziecko może mieć problemy emocjonalne oraz poważne problemy ze zdrowiem wymagające specjalistycznej kontroli. Kobieta zażywająca narkotyki powinna jak najszybciej z nich zrezygnować po zajściu w ciążę. Nie powinna wahać się aby poprosić o pomoc, wsparcie czy poradę u położnej czy też lekarza.

Czy uzależnienie ojca od alkoholu czy też narkotyków ma wpływ na dziecko?

Bez względu na to czy zostało to udowodnione czy też nie, uzależnienie ojca ma biologiczne znaczenie na rozwój płodu. Przyszłej matce łatwiej jest zaprzestać picia czy też zażywania narkotyków jeśli jej partner ją wspiera poprzez przerwanie swojego nałogu. Tryb życia ojca ma również znaczenie w emocjonalnym i społecznym życiu matki i dziecka.

Czy wzrasta zagrożenie poronienia u kobiet nadużywających alkoholu?

Tak, u większości kobiet wypijających powyżej trzech jednostek alkoholu w tygodniu zwiększa się ryzyko utraty ciąży.

Czy istnieje zagrożenie dla płodu jeśli kobieta pije tylko okazjonalnie?

Najlepiej jest zupełnie zaprzestać picia alkoholu podczas ciąży. Nie trzeba dużej ilości aby poważnie sobie i dziecku zaszkodzić. Dziecko dużo bardziej odczuwa działanie alkoholu niż matka i dłużej trwa pozbycie się go z organizmu i nie jest ważnym czy pije się rzadko i dużo czy mało i często.

Czy kobieta ciężarna powinna zaprzestać zażywania leków?

Najlepiej jest aby kobieta przyjmująca jakiegokolwiek leki z powodu choroby skonsultowała się z lekarzem i aby ten sprawdził czy należy lek odstawić czy też zmienić go na inny. Najlepszą jednak zasadą jest aby nie brać żadnych leków podczas trwania ciąży i pamiętać o poinformowaniu lekarza o swoim stanie jeśli ten ma zamiar przepisać jakiegokolwiek medykamenty.

Czy zdrowo jest pić czerwone wino ze względu na dużą ilość żelaza w nim zawartego?

Nie, lekkie wina mają takie samo działanie jak inne alkohole i mogą poważnie uszkodzić płód. Więcej żelaza znajduje się w czerwonym mięsie, płatkach zniadaniowych, suszonych owocach, ciemnym pieczywie oraz zielonych warzywach. (Więcej informacji w **Odżywianie się a ciąża**, 2. wydanie 2006)



Karmienie piersią a alkohol

Zalecane jest ograniczenie spożywania alkoholu podczas karmienia piersią. W tym okresie istnieje niezwykle silna więź między matką a dzieckiem. Jeśli matka spożywa alkohol to jego część przedostaje się z mlekiem do organizmu dziecka, które dużo bardziej odczuwa jego działanie. System nerwowy nadal rozwija się i może łatwo ulec uszkodzeniu, szczególnie przez alkohol. Już tylko jeden drink powoduje zmniejszenie laktacji, zmianę smaku i zapachu mleka. Tak więc matka jest dla dziecka odpychająca i nie chce ona pić jej mleka a odruch ssania zanika. Matka będąca pod wpływem alkoholu nie jest również tak czujna jak zwykle więc łatwiej jest o jakikolwiek wypadek.

Jeśli chcesz wiedzieć więcej

Poniżej przedstawiamy listę miejsc, gdzie można uzyskać więcej informacji:
Centrum Ochrony Matki i Dziecka (Miðstöð mæðraverndar), telefon: 585 1400
<http://www.hr.is>

Przychodnie i ośrodki zdrowia w całym kraju.

Lýðheilsustöð. telefon: 5 800 900

<http://www.lydheilsustod.is>

Główna Izba Lekarska (Landlæknisembættið), telefon: 510 1900

<http://www.landlaeknir.is>

(baksíða)

Dobrze wykorzystaj okres ciąży

Jedz dobre i wysokowartościowe pożywienie. Ruszaj się systematycznie w sposób najbardziej ci odpowiadający. Odstaw alkohol. Lepiej napij się wody, soku owocowego bądź innego napoju bezalkoholowego podczas posiłków, na imprezach okolicznościowych bądź też na spotkaniu z przyjaciółmi. Znajdź najlepszą dla siebie formę relaksu, jak na przykład muzyka, dobra książka, medytacja, ćwiczenia, spacer czy też kąpiel. Zrób coś miłego dla siebie i dziecka, coś co wydaje ci się dobre i zabawne. Pamiętaj o tym jak dobrze czujesz się ty i dziecko oraz o ile bezpieczniejsi jesteście bez spożywania alkoholu, nikotyny czy też innych środków odurzających. Skorzystaj z pomocy Ośrodka Zdrowia Matki i Dziecka.

Wydano w 2005 przez Lýðheilsustöð we współpracy z Główną Izbą Lekarską oraz Centrum Ochrony Matki i Dziecka.
Konsultacja i pomoc: Sólveig Jónsdóttir, specjalista neurologii klinicznej dzieci.