

Nie pij alkoholu, jeśli planujesz zajść w ciążę, jesteś w ciąży lub karmisz piersią

Ogranicz ryzyko związane z piciem alkoholu podczas karmienia piersią aby chronić zdrowie Twojego dziecka



Ciąża bez alkoholu

Ulotka finansowana ze środków projektu FAR SEAS¹



¹ Projekt jest realizowany w ramach kontraktu serwisowego FAR SEAS (Fetal Alcohol Reduction and exchange of European Knowledge after SEAS, Numer umowy 20187106 - www.far-seas.eu) finansowanego przez Program Zdrowia UE 2014-2020. Przedstawione informacje i poglądy pochodzą od koordynatorów naukowych i trenerów, a zatem stanowią ich wyłączną odpowiedzialność. W związku z tym przedstawione informacje i poglądy nie mogą być uznane za poglądy wszystkich członków konsorcjum FAR SEAS, Komisji Europejskiej i/lub Agencji Wykonawczej ds. Zdrowia i Cyfryzacji (HADEA) lub jakiegokolwiek innego organu Unii Europejskiej. Komisja Europejska i Agencja nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za wykorzystanie informacji tam zawartych.

Co powinnaś wiedzieć o piciu alkoholu,
kiedy planujesz mieć dziecko,
jesteś w ciąży lub karmisz piersią

Najważniejsze informacje dotyczące alkoholu, ciąży i karmienia piersią

- Alkohol obniża płodność, jeśli próbujesz zajść w ciążę
- Alkohol wypity przez matkę dociera do rozwijającego się dziecka i może powodować zaburzenia fizyczne i psychiczne u dziecka
- Nie wiadomo, jaka ilość alkoholu może stanowić zagrożenie dla rozwijającego się dziecka
- Całkowita rezygnacja z picia alkoholu podczas ciąży i karmienia piersią jest najbezpieczniejszym wyborem dla Twojego dziecka
- Picie alkoholu w czasie karmienia piersią może mieć negatywny wpływ na Twoje dziecko. Odciągnięcie i wylanie mleka po wypiciu alkoholu nie gwarantuje, że w mleku, które się później wytworzy nie będzie już alkoholu. Tylko czekanie, aż twoje ciało rozłoży alkohol, zmniejsza jego ilość w powstającym mleku.

Każdy rodzaj alkoholu – piwo, wino, wódka, likier, itp. – i każda ilość alkoholu mogą szkodzić.

Każda ilość alkoholu stanowi zagrożenie dla zdrowia osoby dorosłej (np. zachorowanie na raka), a picie podczas ciąży lub karmienia piersią również dodatkowo niesie ze sobą ryzyko dla rozwijającego się dziecka.

1 porcja
standardowa
= 10g alkoholu



szklanka
250 ml
piwa
o mocy 12%



kieliszek
100 ml
wina
o mocy 12%



kieliszek
30 ml
wódki
o mocy 40%

Ta sama ilość czystego alkoholu (10 g) znajduje się w kieliszku wódki, kieliszku wina i w szklance piwa.

Ryzyko związane z piciem alkoholu w czasie ciąży

Picie alkoholu w czasie ciąży może:

- zwiększyć ryzyko poronienia
- mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka, w tym na rozwijający się mózg i narządy wewnętrzne
- zwiększyć ryzyko niskiej masy urodzeniowej

- narazić rozwijające się dziecko na ryzyko wystąpienia Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD), zwłaszcza przy częstym i/lub intensywnym piciu
- prowadzić do późniejszych problemów szkolnych dziecka – większych niż u rówieśników problemów z nauką i kontaktami towarzyskimi

Picie alkoholu przez oboje partnerów przed ciążą może:

- Obniżyć płodność i zmniejszyć szansę zajścia w ciążę

Picie alkoholu w czasie ciąży może:

- Zwiększyć ryzyko poronienia
- Mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka, w tym na rozwijający się mózg i narządy wewnętrzne
- Zwiększyć ryzyko niskiej masy urodzeniowej
- Narazić rozwijające się dziecko na ryzyko wystąpienia Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD), zwłaszcza przy częstym i/lub intensywnym piciu
- Prowadzić do późniejszych problemów szkolnych dziecka – większych niż u rówieśników problemów z nauką i kontaktami towarzyskimi

FASD to zespół obejmujący:

- uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego
 - zaburzenia rozwoju fizycznego i psychicznego
 - problemy z koncentracją, uwagą i pamięcią (takie jak zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi – ADHD)
 - problemy z nauką, pisanie, czytaniem, liczeniem i rozumieniem pojęć
 - problemy z zachowaniem i regulacją emocji
 - problemy w relacjach z ludźmi
- Więcej informacji na temat wpływu alkoholu na ciążę można znaleźć na stronie: www.ciazabezalkoholu.pl

Picie alkoholu w czasie karmienia piersią

- Alkohol może dostać się do organizmu dziecka wraz z mlekiem matki, powodując toksyczne skutki.
- Alkohol może nasilić zakłócenia ciągłości snu niemowlęcia.
- Najbezpieczniej jest całkowicie zrezygnować z picia alkoholu podczas karmienia piersią.
- Picie piwa nie poprawia produkcji mleka.

Szacuje się, że co najmniej 2% uczniów szkół podstawowych w Polsce ma FASD. Oznacza to, że FASD występuje ponad 10 razy częściej niż zespół Downa.

WAŻNE!

FASD nie można wyleczyć, ale można mu w 100% zapobiec poprzez abstynencję w ciąży! Powstrzymując się od picia alkoholu przez całą ciążę, dbasz o zdrowie swojego dziecka.

Jeśli trudno jest Ci przestać pić alkohol

Ograniczenie lub rezygnacja z picia nie jest czymś, co musisz robić sama.

Możesz uzyskać pomoc od:

- ginekologa
- psychologa
- terapeuty uzależnień
- na specjalistycznej stronie poświęconej ograniczaniu ryzyka o picia alkoholu w czasie ciąży: www.ciazabezalkoholu.pl

- Używanie laktatora do odciągania mleka po wypiciu alkoholu nie usuwa „mleka alkoholowego” z Twoich piersi i przewodów mlekowych.
- Jeśli nie możesz powstrzymać się od picia, pamiętaj, że potrzeba około 2,5 godziny, żeby alkohol zawarty w jednej porcji standardowej dowolnego napoju alkoholowego został rozłożony i usunięty z Twojego mleka. Dopiero po tym czasie Twój organizm będzie produkował zdrowe i bezpieczne mleko.

Twój partner i rodzina również mogą Ci pomóc ograniczając ilość wypijanego przez *siebie* alkoholu lub nawet całkowicie rezygnując z picia.

Jeśli karmisz piersią i zdecydujesz się pić alkohol:

- Nakarm dziecko piersią lub odciągnij mleko tuż przed wypiciem alkoholu.
- Policz co najmniej 2,5 godziny dla każdej wypitej porcji alkoholu (kieliszka wina, butelki piwa lub kieliszka wódki) i poczekaj zanim znów nakarmisz dziecko piersią.
– Na przykład, jeśli wypijaś 2 kieliszki wina, odczekaj co najmniej 5 godzin przed karmieniem piersią.