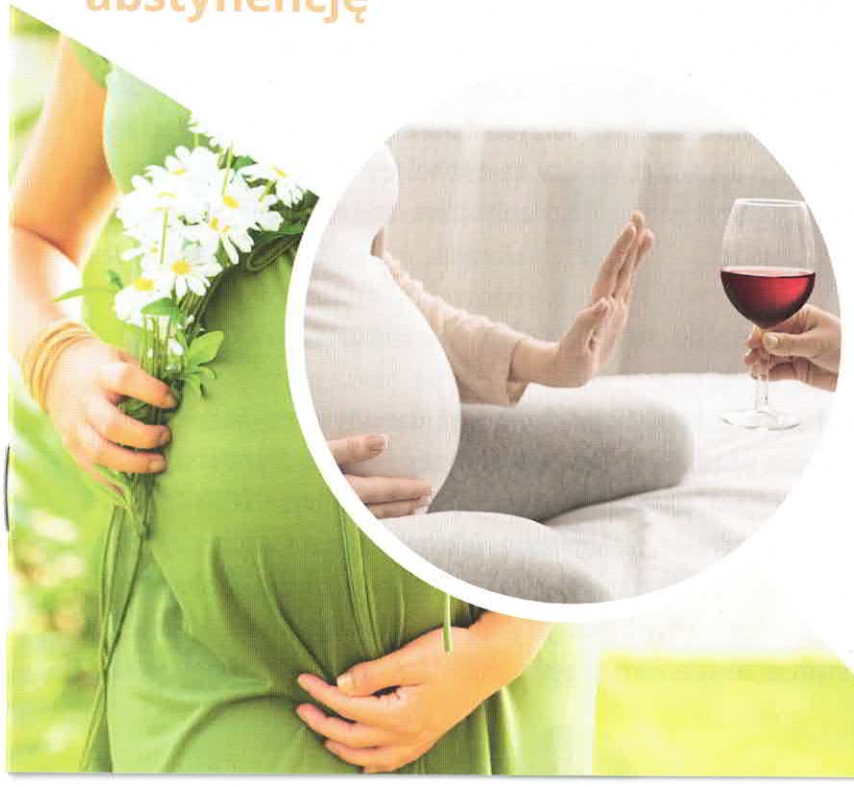
Profilaktyka

Ciąża bez alkoholu

Dlaczego warto zachować w tym czasie abstynencję



W ciąży bez alkoholu

WYDAWNICTWO EDUKACYJNE
sps

Ciąża to szczególny czas przygotowania do macierzyństwa. Na dziewięć miesięcy kobiety zwykle zwalniają tempo, zaczynają przywiązywać ogromną wagę do sposobu odżywiania się, unikają intensywnego wysiłku fizycznego, wybierając raczej spacery. Dbają o siebie, przygotowują swój dom i życie na pojawienie się dziecka. Sprawdzają, czy dziecko rozwija się dobrze i czy będzie zdrowe. I o ile dość powszechnie wiadomo, że w tym szczególnym czasie nie wolno palić papierosów, zażywać narkotyków czy naświetlać się promieniami RTG, o tyle można spotkać się z różnymi, często przeciwstawnymi opiniami na temat picia alkoholu. Kobietom zdarza się usłyszeć, że dobrze czasem wypić jednego drinka, żeby się wyciszyć i uspokoić, bo stres szkodzi dziecku, albo że czerwone wino poprawia produkcję czerwonych krwinek i w tym sensie jest korzystne dla ciąży. Na dodatek zdarza się przeczytać w poradnikach dla kobiet w ciąży, że alkohol jest dozwolony, ale w ograniczonych ilościach, a kieliszek wina lub szklanka piwa do świątecznego obiadu na pewno dziecku nie zaszkodzi.

Jaka jest zatem prawda na temat picia alkoholu w ciąży?

„Spożycie alkoholu przez kobiety w ciąży jest uznanym czynnikiem toksycznego uszkodzenia płodu" - to jedno ze zdań zawartych w Stanowisku Grupy Ekspertów na temat wpływu alkoholu na ciążę, opublikowanym w 2014 roku. Nic się od tamtej pory w tej sprawie nie zmieniło. Alkohol jest substancją psychoaktywną i toksyczną. Już mniej więcej po 30-40 minutach od spożycia alkoholu przez kobietę w ciąży stężenie we krwi płodu jest zbliżone do tego, które ma matka. Wbrew powszechnym przekonaniom łożysko nie stanowi bariery dla cząsteczek

alkoholu, które dostają się bezpośrednio do krwiobiegu zarodka, a potem płodu, narażając go na powstanie ciężkich zaburzeń. Dodatkowo alkohol jest znacząco wolniej metabolizowany przez organizm dziecka, ponieważ w fazie prenatalnej nie ma ono rozwiniętych w pełni procesów prowadzących do usuwania alkoholu z organizmu, np. wątroba nie wykazuje jeszcze odpowiedniej aktywności enzymatycznej. Dopiero w połowie ciąży tzw. dehydrogenaza alkoholowa, która jest potrzebna do eliminacji alkoholu z organizmu, osiąga 50% aktywności dorosłego człowieka. Dlatego nawet małe dawki alkoholu, które u dorosłego nie prowadzą zwykle do szkód zdrowotnych, dla rozwijającego się dziecka mogą być bardzo niebezpieczne. Żaden rozsądny dorosły nie podałby noworodkowi alkoholu, zatem nie wolno tego robić także wtedy, kiedy dziecko jest jeszcze w brzuchu swojej mamy. Wbrew temu, co kobiety mogą usłyszeć lub przeczytać, alkohol wypijany przez kobietę w czasie ciąży nie przynosi żadnych korzyści dla jej przebiegu, które przewyższałyby toksyczne działanie na płód. Na poprawę parametrów krwi czy na uspokojenie nerwów i stres należy wybrać inne metody niż alkohol, nawet jeśli lekarz zaleca Ci od czasu do czasu lampkę czerwonego wina.

Alkohol zawarty w wódce, winie i piwie jest ten sam, tylko ma różne stężenia. Jedna porcja standardowa, czyli 10 gramów czystego, 100% alkoholu, zawarta jest w szklance (250 ml) piwa o mocy 5%, kieliszku (100 ml) wina o mocy 12%, kieliszku (30 ml) wódki o mocy 40% oraz w 75 ml mocniejszego alkoholu (wino, nalewki) o mocy 18%.

250 ml = 100 ml = 30 ml = 75 ml

Wypijając każdy rodzaj napoju alkoholowego, kobieta w ciąży wprowadza do swojego organizmu, a także do organizmu rozwijającego się dziecka, substancję toksyczną o chemicznym symbolu C_2H_5OH.

W ciąży nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Każda ilość wypita przez matkę przedostaje się przez łożysko i wywiera toksyczny wpływ na wszystkie organy rozwijającego się dziecka. Biorąc pod uwagę różnorodne i poważne uszkodzenia płodu, poszukiwanie bezpiecznego poziomu spożycia alkoholu jest nieracjonalne i ryzykowne. Ta sama dawka może oddziaływać na każdą ciążę inaczej. Najbezpieczniejsze jest całkowite zrezygnowanie z alkoholu w tym szczególnym okresie.

Wpływ alkoholu na rozwój płodu

Alkohol przedostaje się do zarodka już na początku życia wewnątrzmacicznego, co jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ do 8 tygodnia ciąży trwa okres organogenezy. Organogeneza to nic innego, jak skomplikowany cykl różnicowania i grupowania komórek, którego efektem jest powstanie gotowych do pracy narządów. Na przykład już w trzecim tygodniu od zapłodnienia zaczyna rozwijać się serce, a w czwartym można już usłyszeć jego bicie, choć minie jeszcze dużo czasu, zanim serce będzie zdolne do samodzielnej pracy. Można sobie wyobrazić, jak wiele ważnych procesów zachodzi w zarodku - chociaż jego długość ma zaledwie 4 mm, to powstają już zalążki oczu, uszu i kończyn. Od samego początku rozwija się także ośrodkowy układ nerwowy (OUN). U płodu stężenie alkoholu jest najwyższe w tkankach dobrze uwodnionych, dlatego bardzo narażona na uszkodzenia jest substancja szara mózgu. Alkohol wykazuje najsilniejsze działanie teratogenne, czyli toksyczne, między pierwszym a ósmym tygodniem ciąży. Dlatego bardzo ryzykowne jest przekonanie, że alkohol nie zaszkodzi w tak wczesnej ciąży, ponieważ „to jeszcze nie jest dziecko, tylko jakiś bezkształtny zlepek kilkunastu komórek".

Najczęstsze uszkodzenia

I trymestr

- Uszkodzenia mózgu.
- Wady wrodzone serca.
- Deformacje twarzy, w tym oczu, uszu i nosa.
- Ryzyko obumarcia zarodka i poronienia.

II trymestr

- Uszkodzenia mózgu.
- Uszkodzenia komórek mięśniowych i kostnych.
- Uszkodzenia wątroby.
- Uszkodzenia komórek skórnych i gruczołów wydzielania zewnętrznego.
- Ryzyko poronienia.

III trymestr

- Zahamowanie wzrostu wewnątrzmacicznego.
- Przedwczesny poród.
- Patologie łożyska.
- Zaburzenia w obrębie mózgu.

Toksyczne działanie alkoholu na mózg obserwuje się przez cały przebieg ciąży. Poalkoholowe uszkodzenia mózgu u dzieci mogą mieć różny stopień ciężkości. Czasami w niewielkim wymiarze upośledzają jakąś funkcję, a czasami mogą powodować bardzo rozległe szkody. W wyniku zakłóceń w dojrzewaniu neuronów i ich migracji, a także w tworzeniu połączeń synaptycznych, czyli miejsc komunikacji komórek nerwowych, dochodzi do uszkodzeń w ośrodkowym układzie nerwowym. Przykładem wyrazistych konsekwencji szkodliwego wpływu alkoholu na mózg jest stan hipokampa. Hipokamp to struktura mózgowa, która w znacznej mierze odpowiada za pamięć i zdolności uczenia się. Uszkodzenie hipokampa osłabia pamięć przestrzenną i proces uczenia się. „Współczesne badania pokazują, że uszkadzający wpływ alkoholu rozpoczyna się na poziomie komórki. W mózgu, który dopiero się rozwija, doprowadza

do śmierci neuronów" (Dębski R. i inni, *Stanowisko Grupy Ekspertów na temat wpływu alkoholu na ciążę: stan wiedzy na 2014 rok*, „Ginecology and Obstetrics Medical Project" 2014, nr 2 (32)).

„O rodzaju i intensywności zaburzeń wywołanych alkoholem decyduje nie tylko etap ciąży, w jakim matka pije alkohol, ale także dawka i częstotliwość picia. Najbardziej niebezpieczne są dwa style picia – kiedy kobieta wypija jednorazowo dużą ilość alkoholu lub kiedy wypija wprawdzie niewielkie dawki, ale systematycznie. Ogromne znaczenie ma stężenie alkoholu we krwi matki według zasady, że im wyższe, tym ryzyko dla płodu większe. Nie ustalono jednak, jaka dawka alkoholu może być uznana za bezpieczną dla rozwoju dziecka. Są również i takie badania, z których wynika, że nawet jednorazowe wypicie alkoholu, ale w kluczowym momencie, np. w czasie tworzenia się danego organu lub dojrzewania jego funkcji, może powodować poważne uszkodzenia".

Na podstawie: *Zapobieganie Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD). Wczesne rozpoznanie ryzyka i krótka interwencja lekarska*, Wydawnictwo PARPA oraz Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2018.

Dlaczego kobiety w ciąży sięgają po alkohol?

- Nie wiedzą, że alkohol szkodzi rozwijającemu się dziecku. Nawet lekarze ginekolodzy nie zawsze informują o konieczności zachowania abstynencji w tym okresie.
- Bagatelizują ryzyko, jakie dla dziecka niesie picie alkoholu – „jedna lampka czerwonego wina od czasu do czasu nie może zaszkodzić mojemu dziecku", „przecież nie urodzę dziecka z FAS po jednym drinku".
- Usłyszały od znajomych, czasem niestety od lekarza, że czerwone wino jest wskazane, bo po pierwsze uspokaja, a po drugie podnosi poziom czerwonych krwinek.
- Nie wiedzą, że są w ciąży i do czasu, w którym dowiadują się o tym, spożywają alkohol, nieświadomie narażając dziecko na szkody.
- Mają pijącego partnera i w związku z tym więcej okazji do picia i większą trudność z zachowaniem abstynencji – „każdego wieczoru rozmawiamy z mężem i pijemy dobre wino, czuję, że coś stracę w te nasze wspólne wieczory".
- Piły w pierwszej ciąży i urodziły zdrowe dziecko.
- Są w związku z uzależnionym partnerem, a to oznacza, że doświadczają dużo stresu i w celu redukcji nieprzyjemnego samopoczucia sięgają po alkohol.
- Same są uzależnione od alkoholu. Zaprzestanie picia jest wtedy bardzo trudne, a jednocześnie wstydzą się szukać pomocy w specjalistycznych placówkach leczenia uzależnień.
- Mają problemy natury psychicznej, cierpią na depresję, doświadczają stanów lękowych i korzystają z alkoholu w celu poprawy samopoczucia.

Jeżeli zdarzyło Ci się wypić w ciąży, najlepsze, co możesz teraz zrobić dla zdrowia swojego dziecka, to zachować abstynencję i dbać o dalszy przebieg ciąży.

MIT: Tyle kobiet piło w ciąży i mają zdrowe dzieci

Czasem zdarza się słyszeć takie wypowiedzi. Bardzo często zaburzenia spowodowane piciem alkoholu są na tyle dyskretne, że nie przypisuje się ich oddziaływaniu alkoholu. Poza tym to prawda, że nie u każdego dziecka, którego mama w ciąży piła, wystąpią poważne szkody zdrowotne. Czasem są to „tylko" trudności emocjonalne, drobne trudności poznawcze czy opóźnienia w rozwoju motorycznym, którym przypisuje się różnice indywidualne czy wpływ innych czynników, a nie ekspozycję na alkohol w okresie prenatalnym. Jednocześnie naukowcy nie ustalili bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży, dlatego nie ma sensu ryzykować zdrowia dziecka w imię własnego przekonania, że „jeden kieliszek na pewno nie zaszkodzi". Każda ilość alkoholu jest traktowana jako potencjalnie uszkadzająca rozwijający się płód, ponieważ jest dla niego trucizną.

MIT: Trzeci trymestr jest już bezpieczny i alkohol nie wpływa teraz na rozwój dziecka

Na każdym etapie rozwoju prenatalnego alkohol jest dla dziecka toksyczny i może uszkodzić różne narządy oraz ośrodkowy układ nerwowy. Mimo że w trzecim trymestrze u dziecka funkcjonują już wszystkie narządy, to wciąż są niedojrzałe i nadal się

rozwijają. Płuca mogą być już rozwinięte, ale alkohol upośledza ich dojrzałość poprzez toksyczny wpływ na tzw. pneumocyty, czyli komórki nabłonka oddechowego w pęcherzykach płucnych. Alkohol wypijany w ostatnich miesiącach ciąży może spowolnić rozwój dziecka, a także doprowadzić do przedwczesnego porodu, który z kolei wiąże się z ryzykiem, że dziecko nie będzie się prawidłowo rozwijało. Rozwiązanie ciąży przed 37 tygodniem stanowi zagrożenie dla zdrowia i życia dziecka, dlatego nie wolno bagatelizować tej możliwej konsekwencji picia alkoholu w trzecim trymestrze.

MIT: Trzeba być kobietą uzależnioną od alkoholu, by urodzić dziecko z FASD

Wiedza naukowa w zakresie toksycznego działania alkoholu jest jednogłośna: każda ilość alkoholu wypijana w czasie ciąży jest ryzykiem dla prawidłowego rozwoju dziecka, nie trzeba pić ryzykownie czy szkodliwie, by powodować ryzyko dla zdrowego rozwoju płodu. Wiele kobiet nie jest uzależnionych od alkoholu, ale rodzi dzieci z deficytami wynikającymi z płodowej ekspozycji na alkohol. Źródło: www.ciazabezalkoholu.pl

Co to jest FASD?

FASD to Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych, czyli zaburzenia rozwoju występujące u dzieci matek pijących alkohol w czasie ciąży. FASD może wystąpić jedynie u dzieci, których matki piły alkohol w czasie ciąży. Najcięższym zaburzeniem jest Płodowy Zespół Alkoholowy (FAS), w którym oprócz uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego wstępują przede wszystkim:

- prenatalne i postnatalne zaburzenia wzrostu (masa + długość ciała);
- dysmorfie twarzy (charakterystyczne cechy budowy twarzy: wąskie szpary powiekowe, brak rynienki podnosowej, brak górnej czerwieni wargowej).

FASD charakteryzują:

- uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego,
- zaburzenia neurologiczne,
- opóźnienie rozwoju fizycznego i psychicznego,
- zaburzenia zachowania,
- niedorozwój umysłowy,
- nadpobudliwość psychoruchowa,
- wady rozwojowe (m.in.: serca i stawów).

Dzieci z FASD mają trudności w funkcjonowaniu, które wynikają przede wszystkim z uszkodzenia mózgu. W związku z tym dzieci mogą mieć problemy z:

- uczeniem się,
- koncentracją uwagi,

- pamięcią i zdolnością do rozwiązywania problemów,
- koordynacją ruchową,
- zaburzeniami mowy,
- regulacją snu i czuwania,
- nadwrażliwością na bodźce sensoryczne,
- relacjami z ludźmi,
- przestrzeganiem norm społecznych.

Źródło: www.ciazabezalkoholu.info

Czy FAS/FASD można wyleczyć?

Niestety nie jest możliwe całkowite wyleczenie, ponieważ nie da się usunąć poalkoholowych uszkodzeń organicznych. Dzieci, a potem osoby dorosłe z FASD będą odczuwały trudności z tego powodu przez całe życie, jednak można poprawić ich zdrowie i funkcjonowanie poprzez odpowiednią terapię i leczenie. Pierwszoplanowe jest szybkie postawienie diagnozy, a potem wspomaganie rozwoju poprzez indywidualnie dobrane do każdego dziecka działania terapeutyczne i rehabilitacyjne. Mimo tego, że uszkodzenia Ośrodkowego Układu Nerwowego (OUN) są poważne, to rozwijający się mózg jest plastyczny i dzięki odpowiedniej stymulacji można poprawić funkcjonowanie dziecka i ograniczyć niektóre skutki płodowej ekspozycji na alkohol.

Karmienie piersią dzieci a alkohol

„Trzeba pamiętać, że alkohol przenika do mleka, a jego działanie nie tylko powoduje zatrucie i senność u dziecka, ale także upośledza produkcję oksytocyny w organizmie dziecka, a jest ona potrzebna do rozwoju mózgu. Ponadto u niemowlęcia sennego i zatrutego alkoholem rozregulowuje się rytm snu i czuwania, głodu-nasycenia, a także zakłóceniu ulega komunikowanie przez dziecko potrzeb, które odbiera matka. Niemowlę staje się niespokojne, a matka przestaje radzić sobie z jego uspokajaniem i z obniżaniem jego napięcia emocjonalnego, co stanowi czynnik ryzyka depresji u matki i w efekcie ryzyko porzucenia dziecka".

Źródło: Jadczak-Szumiło T., *Picie alkoholu w ciąży i podczas karmienia*, [w:] Jadczak-Szumiło T. i inni, *Stop przemocy! Pielęgniarki i położne w obronie krzywdzonych dzieci*, Media TV Plus, Warszawa 2017.

Picie alkoholu przez mężczyzn a zdolności rozrodcze

Mężczyźni, aby ich materiał rozrodczy, jakim są plemniki, był dobry, powinni zachowywać minimum trzymiesięczną abstynencję przed zapłodnieniem. Można wtedy powiedzieć, że ich materiał genetyczny zregenerował się, picie alkoholu wpływa bowiem na ilość plemników. Ci mężczyźni, którzy wcześniej pili, mają mniej plemników zdolnych do zapłodnienia i w ogóle ilość plemników u mężczyzn pijących jest mniejsza. Plemniki mężczyzn pijących alkohol mają zmniejszoną zdolność do poradzenia sobie z wniknięciem do jaja kobiecego. Ponadto widać, że z powodu spożycia alkoholu dochodzi do zmian strukturalnych w materiale rozrodczym męskim, gdyż plemniki mężczyzn używających alkoholu mają zmieniony, nieregularny kształt.

Źródło: www.ciazabezalkoholu.info

Gdzie szukać pomocy?

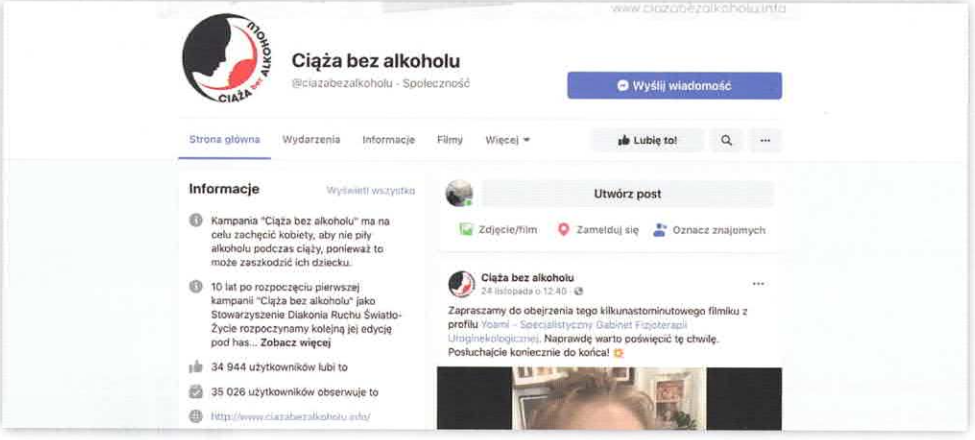
Jeśli rezygnacja z alkoholu jest dla Ciebie trudna lub jeśli podejmowałaś próby zaprzestania picia i wciąż się to nie udaje, warto skonsultować się ze specjalistą z placówek leczenia uzależnień. Listę placówek, które udzielają porad w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia, znajdziesz na www.kcpu.gov.pl. Jeśli już wiesz, że alkohol spożywany w ciąży szkodzi, nie wahaj się ostrzegać przed tym inne kobiety w ciąży.

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko może mieć FAS/FASD, najpierw uzyskaj diagnozę, która powinna być postawiona przez zespół specjalistów. Prawidłowa diagnoza to większa szansa na uzyskanie stosownej pomocy. Szukaj jej u specjalistów pracujących z dziećmi z tego rodzaju zaburzeniem oraz u innych rodziców, którzy wychowują dzieci z FASD, odnoszą w tym sukcesy i mogą podzielić się swoim doświadczeniem.

Przydatne strony

www.ciazabezalkoholu.pl
www.ciazabezalkoholu.info

Grupa na Facebooku: FASD – fakty i mity



Fanpage: Ciąża bez alkoholu