

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. Już po ok. 30–40 minutach od spożycia alkoholu przez kobietę w ciąży stężenie we krwi płodu jest zbliżone do tego, które ma matka.

## Najczęstsze uszkodzenia spowodowane alkoholem

### 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

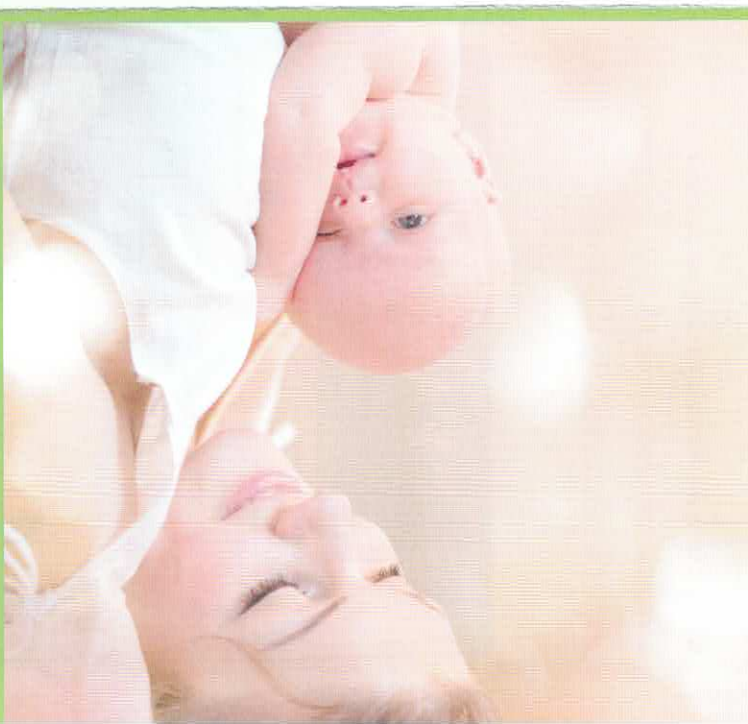
Toksyczne działanie alkoholu na mózg obserwuje się przez cały przebieg ciąży. Poalkoholowe uszkodzenia mózgu u dzieci mogą mieć różny stopień ciężkości. Czasami w niewielkim wymiarze upośledzają jakąś funkcję, a czasami mogą powodować bardzo rozległe szkody.

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

### MIT: Tyle kobiet piło w ciąży i ma zdrowe dzieci.

Bardzo często zaburzenia spowodowane pićem alkoholu są dystrykcyjne, na tyle, że nie przypisuje się ich oddziaływaniu alkoholu. 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.

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



Na każdym etapie rozwoju prenatalnego alkohol jest dla dziecka toksyczny i może uszkodzić różne narządy oraz ośrodkowy układ nerwowy.

**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.**

### 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).

Więcej o wpływie alkoholu na ciążę na stronach:  
[www.ciazabezalkoholu.pl](http://www.ciazabezalkoholu.pl)  
[www.ciazabezalkoholu.info](http://www.ciazabezalkoholu.info)



Grupa na Facebooku: FASD - fakty i mity



Fanpage: Cięża bez alkoholu

## Gdzie szukać pomocy?

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



**Wydawnictwo Edukacyjne SPS**  
**Studio Profilaktyki Społecznej Sp. z o.o.**  
Aleja 29 Listopada 39A, 31-425 Kraków  
tel.: 12 636 92 85, 12 636 37 93  
e-mail: [wydawnictwo@sps.org.pl](mailto:wydawnictwo@sps.org.pl)

WYDAWNICTWO EDUKACYJNE  
**sps**  
STUDIO PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ

W ciąży bez alkoholu  
FREE

Copyright © Studio Profilaktyki Społecznej Sp. z o.o.



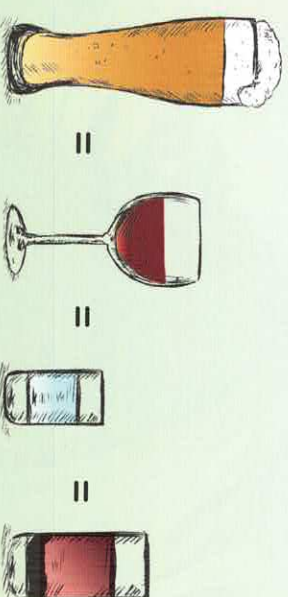
# Ciąża bez alkoholu - z dzieckiem nie piję

Dlaczego warto zachować  
abstynencję w tym czasie.

W ciąży nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Każda ilość przedostaje się przez łożysko i wywiera toksyczny wpływ na wszystkie organy rozwijającego się dziecka.

Nie narażaj swojego dziecka - zachowaj w ciąży całkowitą abstynencję. Nie pij żadnego rodzaju napoju alkoholowego!

Alkohol zawarty w wódce, winie i piwie jest ten sam, tylko ma różne sferżenia.



250 ml = 100 ml = 30 ml = 75 ml

Piwo o mocy 5% i pojemności 250ml, wino o mocy 12% i pojemności 100 ml wódka o pojemności 30 ml i mocy 40% oraz w 75 ml mocniejszego alkoholu (wino, nalewki) zawierają tę samą ilość alkoholu, czyli 10 gramów czystego, 100-procentowego alkoholu.