



Agnieszka Cudzych - piosenkarka

„Jestem świadoma, że nawet najmniejsza ilość alkoholu negatywnie wpływa na rozwój dziecka i są to nieodwracalne zmiany. Dlatego wybieram 9 miesięcy ciąży i czas karmienia piersią bez alkoholu.”

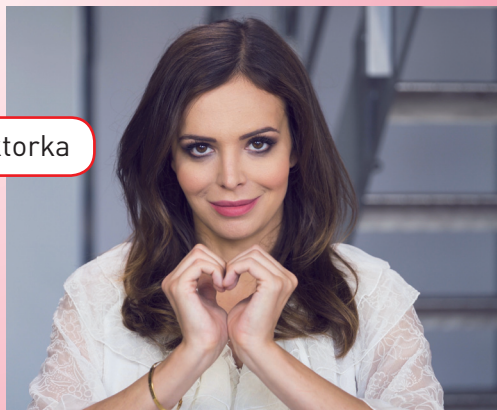
Wybierz 9 miesięcy ciąży i czas karmienia piersią bez alkoholu.

Jak wykazały wyniki badań, w Polsce **Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych** występuje co najmniej u 1 na 50 dzieci w wieku 7-9 lat. To 20 razy więcej niż dzieci z Zespołem Downa. Jednak FASD można w 100% zapobiec. **Wystarczy zachować abstynencję w czasie ciąży.**

Jesteś w ciąży? Decyduj odpowiedzialnie! Zadbaj o zdrowie swojego dziecka i wybierz 9 miesięcy ciąży i czas karmienia piersią bez alkoholu.

Anna Wendzikowska – dziennikarka, aktorka

„Nie ma nic złego w mówieniu NIE – powiedzcie swoim znajomym, przyjaciółom, żeby w tym czasie nie namawiali Was do picia alkoholu. Najlepiej namówcie swojego partnera, żeby spędził z Wami te 9 miesięcy ciąży bez alkoholu...”



Monika Gomutka, blogerka

„Jestem odpowiedzialna za rozwój tego nowego życia. Muszę je ochronić. Jestem odpowiedzialna za nasz odpoczynek i zdrową dietę. Jestem odpowiedzialna za życie tego małego człowieka. Dlatego z radością dbam o Zuzię – dla niej samej, dla mnie samej, ale też dla taty i brata. Wszyscy dbamy i czekamy!”

CIAŻA BEZ ALKOHOLU

OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA EDUKACYJNA

Kiedy kobieta spodziewa się dziecka, bardzo pragnie by urodziło się zdrowe. Często zmienia swoje nawyki, zaczyna się zdrowo odżywiać, więcej odpoczywa i dba o siebie, by zapewnić dziecku optymalny rozwój. Nie zawsze jednak zdaje sobie sprawę ze wszystkich czynników ryzyka.



Twoja odpowiedzialność – Jego zdrowie!

#ciążabezalkoholu www.ciazabezalkoholu.info

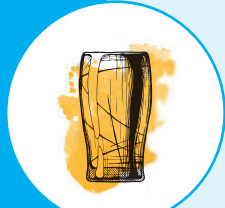
Wśród różnych toksycznych substancji, które mogą zaszkodzić dziecku w tonie matki, pierwsze miejsce zajmuje ALKOHOL. Badania udowodniły, że jest on znacznie bardziej szkodliwy dla płodu niż papierosy czy narkotyki.

PAMIĘTAJ:

Alkohol etylowy zawarty w piwie, winie, wódce, drinkach, nalewkach jest taki sam i działa tak samo szkodliwie, choć występuje w różnych stężeniach!

Alkohol pity przez kobietę w ciąży może doprowadzić do poronienia lub wywołać zaburzenia rozwoju płodu, uszkodzić mózg i inne organy wewnętrzne.

1 porcja standardowa



250 ml, 5%



100ml, 12%



30 ml, 40%

Szklanka piwa = lampka wina = kieliszek wódki = ok. 10 g czystego alkoholu etylowego

Rodzaj uszkodzeń dziecka poddanego prenatalnej ekspozycji na alkohol może być różnorodny i zależy od wielu czynników, takich jak:

- ✓ czas trwania ekspozycji na alkohol, w tym ilość alkoholu wypijanego przez kobietę zarówno przy jednej okazji picia, jak i ogólną ilość alkoholu wypitego w czasie ciąży,
- ✓ częstość picia alkoholu przez matkę,
- ✓ okres ciąży.

Dodatkowe znaczenie mogą mieć także: wiek i odżywianie się matki, jej styl życia czy przebyte choroby. Z badań wynika, że równie niebezpieczne jest jednorazowe upicie się matki, jak i systematyczne spożywanie niedużych porcji alkoholu. Im więcej alkoholu kobieta pije w czasie ciąży, tym większe jest ryzyko wystąpienia poważnych uszkodzeń.



Anna Skórzyńska, bizneswoman

„Bycie mamą to najważniejsza rola w moim życiu. Wiem, że trzeba zadbać o zdrowie dziecka nie od momentu narodzin, ale od poczęcia. Alkohol naprawdę szkodzi! Nie marnujmy życia naszym dzieciom. Dajmy im to, co najlepsze...”

Jeżeli kobieta w ciąży ma za sobą incydenty związane z pić alkoholu, ale przestanie go spożywać, to konsekwencje uszkodzeń będą mniejsze niż gdyby nadal kontynuowała picie.

Najpoważniejszym uszkodzeniem u dziecka, które doświadczyło prenatalnej ekspozycji na alkohol jest **Płodowy Zespół Alkoholowy** (FAS, ang: Fetal Alcohol Syndrome). Jest to zespół objawów obejmujący:

- ✓ uszkodzenia mózgu
- ✓ upośledzenie wzrostu,
- ✓ charakterystyczne cechy dysmorficzne twarzy (wąskie szpary powiekowe, wygładzona rynienka podnosowa, cienka górna warga)



Kamila Szczawińska - modelka

„Każda z nas chce, aby dziecko było zdrowe. Nie jest znana bezpieczna dawka alkoholu w ciąży, dlatego najbezpieczniej jest zachować abstynencję w czasie ciąży.”

Magdalena Korzekwa-Kaliszuk, prawnik, psycholog

„Marzę o tym, aby dla każdej kobiety, która czeka na narodziny swojego dziecka było oczywiste, że alkohol nawet w symbolicznej ilości może poważnie uszkodzić mózg i inne organy dziecka. Marzę o tym aby każde dziecko miało szansę urodzić się bez tych trudności. „Cięża bez alkoholu” jest wyrazem miłości i odpowiedzialności wobec dziecka.”



U części dzieci, których mamy piły alkohol w czasie ciąży nie zauważamy deformacji twarzy lub zahamowania wzrostu, jednak mózg takiego dziecka będzie uszkodzony. Obecnie preferowanym określeniem jest **Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych** (ang. Fetal Alcohol Spectrum Disorders – FASD). Jest to tzw. „termin parasol”, który obejmuje wszystkie rodzaje uszkodzeń u dziecka będących konsekwencją picia alkoholu przez jego matkę w czasie ciąży. **FASD jest neurorozwojowym zaburzeniem, które ma istotny wpływ na zachowanie i uczenie się dziecka.** Efektem uszkodzeń mózgu są najczęściej problemy z pamięcią, z koordynacją ruchów, z wyobraźnią przestrzenną, trudności w uczeniu się, w czytaniu, pisaniu i liczeniu, w koncentracji uwagi, rozumieniu pojęć abstrakcyjnych. U dzieci z FASD bardzo często występują zaburzenia emocjonalne oraz zaburzenia w komunikacji z rówieśnikami.