**CIĄŻA - TWOJE DZIECKO NIE CHCE ALKOHOLU**

Gdy rodzice dowiadują się, że będą mieli dziecko, najczęściej odczuwają radość i podekscytowanie. Często pojawia się też niepokój o to, czy urodzi się zdrowe. Ale niepokój ten motywuje mamę do szczególnego dbania o siebie w okresie ciąży, ponieważ wie, że jej zdrowie i dobry styl życia dają dużą szansę na urodzenie zdrowego malucha.

Jednak część kobiet w okresie ciąży nie traktuje tego stanu jako szczególnego. Niektóre z nich sięgają po używki, takie jak alkohol, papierosy czy narkotyki.

W badaniach Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych około 30 % kobiet przyznawało się, że w okresie ciąży sięgały po alkohol. Co trzecia ankietowana kobieta. Warto poszukać odpowiedzi dlaczego tak się dzieje. Na pewno część z nich w pierwszych tygodniach nie wiedziała, że jest ciąży, w związku z czym używała z różną częstotliwością alkoholu, najczęściej towarzysko. Inne kobiety być może uwierzyły stereotypom, że piwo wypite przez kobietę w ciąży nie zaszkodzi dziecku, że zdrowo jest wypić lampkę czerwonego wina w ciąży, że alkohol wspomaga laktację. Nie uruchomiły refleksji, bo prawdopodobnie nie podałyby przecież swojemu dziecku czystego alkoholu w butelce, uznając to za szkodliwe dla niego. Trzecim powodem sięgania po alkohol w ciąży jest uzależnienie kobiety od alkoholu i nieumiejętność zaprzestania picia.

Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu dla rozwijającego się płodu. Każda ilość szkodzi. Oczywiście im częściej lub więcej alkoholu kobieta wypija, tym więcej przedostanie się go przez łożysko do dziecka. Jeśli kobieta pije alkohol, dziecko pije razem z nią. Pół godziny po wypiciu alkoholu wystarczy, by poziom stężenia alkoholu we krwi płodu był taki sam jak u matki.

Alkohol spożywany w pierwszym trymestrze ciąży może spowodować bardzo poważne uszkodzenie mózgu. Mózg płodu rozwija się wtedy bardzo intensywnie. Ryzyko uszkodzenia dopiero tworzących się komórek nerwowych przez toksyczne działanie alkoholu jest bardzo duże. Dziecko może przyjść na świat z ich mniejszą ilością, a jego mózg może być mniejszy. Może dojść również do uszkodzenia ważnych organów, takich jak wątroba, nerki, serce, deformacji twarzy a nawet poronienia. Alkohol spożywany w trzecim semestrze oprócz toksycznego działania na mózg i narządy wewnętrzne płodu, opóźnia przyrost jego wagi i może spowodować przedwczesny poród.

Skrajnie niekorzystnym skutkiem spożywania alkoholu w okresie ciąży jest płodowy zespół alkoholowy (FAS). To zespół wad wrodzonych, somatycznych oraz neurologicznych, które następnie towarzyszą człowiekowi na każdym etapie jego rozwoju. Objawy fizyczne FAS u małego dziecka to m.in.: niska waga urodzeniowa, niski wzrost w porównaniu z rówieśnikami, mała głowa w stosunku do wieku, opóźniony rozwój. Mogą wytworzyć się także zniekształcenia twarzy, problemy ze słuchem. Dzieci z FAS mają często problemy z funkcjonowaniem psychicznym i zachowaniem z powodu uszkodzenia mózgu. Może powstać nadpobudliwość, nadwrażliwość na dźwięki i dotyk, impulsywność, lękliwość, upór, skłonność do wybuchów gniewu. W szkole mają zwykle gorsze wyniki w nauce z powodu trudności z koncentracją uwagi, pamięcią, myśleniem abstrakcyjnym i logicznym. Istnieje też zwiększone ryzyko nieprawidłowych zachowań związanych z łamaniem społecznych norm. Dzieci z płodowym zespołem alkoholowym dorastają później. Fas jest chorobą i jest nieuleczalne, ale gdy jest zdiagnozowane, można lepiej rozumieć funkcjonowanie i zachowania dziecka i udzielić mu potrzebnej pomocy. Diagnozuje je lekarz po uprzednim badaniu medycznym i neurorozwojowym oraz badaniu psychologicznym.

Ciąża i używki wykluczają się. Niezależnie czy jest to alkohol, narkotyki czy papierosy. Każda z tych substancji jest dla płodu toksyczna i powoduje mniej lub bardziej widoczne szkody. Dlatego warto edukować i zwracać matkom uwagę na ten fakt. Każda z nich chce urodzić przecież zdrowe dziecko, które wyrośnie na dobrze radzącego sobie w życiu dorosłego.

*Gazeta Płońska – Biuletyn informacyjny Urzędu Miejskiego w Płońsku nr 9/2016*