



Jolanta Terlikowska

Dlaczego kobiety w ciąży nie powinny pić alkoholu?

Alkohol jest legalnym narkotykiem. Stwierdzenie to może u wielu osób budzić zdziwienie, zaskoczenie, niedowierzanie czy niepokój. Alkohol jest bowiem bardzo „oswojonym” produktem, nie tylko dostępnym wszędzie dookoła, ale także, w naszej kulturze, często używanym przy różnych okazjach. Dlatego na co dzień staramy się nie myśleć w kategoriach szkód związanych z używaniem alkoholu. A jednak niezależnie od naszego nastawienia – faktem jest, że **alkohol jest narkotykiem**. Ma takie same właściwości zmieniające świadomość, jak marihuana, kokaina czy amfetamina. Pod wpływem alkoholu zdarza nam się robić rzeczy, których nigdy nie zrobilibyśmy na trzeźwo. Alkohol wpływa na ośrodkowy układ nerwowy wywołując zmiany nastroju, myślenia, postrzegania, oceny sytuacji i zachowań. Jednak w kontekście ciąży inna właściwość napojów alkoholowych jest bardziej niebezpieczna. **Alkohol jest substancją chemiczną - C_2H_5OH i pochodne z jego rozkładu są toksyczne dla naszego organizmu i niszczą strukturę białka**. Z toksycznego punktu widzenia każda dawka alkoholu powoduje mniejsze czy większe zatrucie, a reakcje różnych konsumentów alkoholu bywają w różnych sytuacjach nietypowe, nieprzewidywalne i mogą być dla nich niebezpieczne.

Alkohol przenika przez łożysko

Pamiętajmy, że **alkohol zawarty w piwie, winie, wódce, drinkach, nalewkach jest taki sam i działa tak samo**. Może różnić się stężeniem, ale jest to ta sama substancja, zwana alkoholem etylowym. Dla ułatwienia porównania przyjęto określenie dawki standardowej – jest to 10 gram alkoholu etylowego. Jedna porcja standardowa zawarta jest w ok. 250 ml piwa, ok. 100 ml wina i ok. 30 ml wódki. Nie ma zatem znaczenia, czy pijemy lampkę wina czy kieliszek wódki – do organizmu wprowadzamy taką samą ilość alkoholu. **Alkohol bez problemu przenika przez łożysko** i po ok. 30 min. stężenie alkoholu w organizmie płodu

będzie takie samo, jak we krwi matki. Jednak w przypadku dynamicznie rozwijającego się płodu, może on poczynić znacznie większe szkody.

Jak alkohol szkodzi w ciąży?

Na początkowym etapie ciąży alkohol może doprowadzić nawet do **poronienia**. W pierwszym trymestrze zaburza on powstawanie i migrację komórek, wywołuje **dysfunkcję ośrodkowego układu nerwowego bądź powstawanie wad rozwojowych**, w tym nieprawidłową budowę różnych narządów, np.: serca, nerek, wątroby. Powstają również charakterystyczne dla FAS (Alkoholowego Zespołu Płodowego) **zmiany dysmorficzne w obszarze twarzoczaszki**. W drugim trymestrze pogłębiają się charakterystyczne zmiany dysmorficzne i uszkodzenia OUN. Może też dojść do uszkodzenia funkcjonowania narządów. W trzecim trymestrze najbardziej wrażliwy na działanie alkoholu jest mózg, zwłaszcza hipokamp. **Nieprawidłowy rozwój mózgu** może skutkować zaburzeniami w funkcjonowaniu zmysłów wzroku, słuchu i innych. Ponadto może także dojść do **przedwczesnego porodu**. Rodzaj i zakres uszkodzeń zależą zatem od okresu ciąży, w którym kobieta spożywa alkohol, ale także od ilości jednorazowo wypitego alkoholu (im więcej alkoholu kobieta wypije przy jednej okazji, tym większe prawdopodobieństwo poważniejszych uszkodzeń) oraz częstości spożywania alkoholu przez cały okres ciąży (im częściej kobieta pije, nawet nieduże ilości alkoholu, tym poważniejszy może być zakres uszkodzeń u dziecka). Dodatkowo znaczenie mogą mieć takie czynniki jak wiek matki, jej ogólny stan zdrowia, sposób odżywiania, wcześniejszy model używania napojów alkoholowych czy genetyczne obciążenia wynikające z nadużywani alkoholu we wcześniejszych pokoleniach.

Warto pamiętać, że **alkohol jest szkodliwy przez cały okres ciąży, jednak najgroźniejsze wady powstają w 3 - 4 tygodniu**, czyli w momencie tworzenia się ważnych dla życia organów. Kobieta zazwyczaj nie wie jeszcze, że jest w ciąży!

Alkohol jest przyczyną neurorozwojowych zaburzeń u dzieci

W kontekście profilaktyki uszkodzeń wywołanych u płodu na skutek prenatalnej ekspozycji na alkohol często zadawane jest pytanie, czy każda ilość alkoholu jest szkodliwa dla dziecka. Do chwili obecnej naukowcom nie udało się udzielić odpowiedzi na pytanie, czy istnieje jakaś „bezpieczna dawka”? Dlatego ze względu na ryzyko wystąpienia uszkodzeń, zarówno Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jak i Polskie Towarzystwo Ginekologiczne, zalecają abstynencję w czasie ciąży. Jak pokazują wyniki badań, **aktualnie spożywanie alkoholu przez**

kobiety w czasie ciąży jest główną przyczyną neurorozwojowych zaburzeń u dzieci. Wszystkim tym uszkodzeniom można by w 100% zapobiec, gdyby kobiety zachowały abstynencję od momentu poczęcia dziecka!

PAMIĘTAJ!

- **chcesz zajść w ciążę - nie pij alkoholu!**
- **jesteś w ciąży - zachowaj abstynencję!**
- **karmisz dziecko piersią - zachowaj abstynencję!**

Jolanta Terlikowska, Dyrektor Programowa Instytutu Nowej Kultury,
profilaktyk, specjalista ds. profilaktyki FASD

Tekst powstał w ramach bezpłatnej ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Ciąża bez alkoholu – profilaktyka FASD” realizowanej w 2024 r. przez Fundację Instytut Nowej Kultury, www.instytutnowejkultury.pl