

## Rekomendacje dla kobiet w ciąży:

### Alkohol tak czy nie?

FAS - płodowy zespół alkoholowy (fetal alcohol syndrom), to zaburzenia pojawiające się u dzieci, jako rezultat spożywania przez matkę alkoholu w czasie ciąży. FAS jest zespołem intelektualnych i fizycznych zaburzeń, które mogą objawiać się jako dysfunkcja mózgu, anomalie rozwojowe, zaburzenia w uczeniu się oraz zaburzenia psychologiczne.

Organizm płodu nie jest w stanie obronić się przed skutkami działania alkoholu. Łożysko nie zatrzymuje alkoholu, a wątroba nie jest dostatecznie rozwinięta, by go eliminować. Stężenie alkoholu we krwi płodu po około 30 minutach, od spożycia przez matkę alkoholu, jest identyczne jak w organizmie kobiety. Największe uszkodzenia mózgu i układu nerwowego może spowodować alkohol w pierwszych 3-5 tygodniach ciąży.

**Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, którą można spożywać w czasie ciąży.**

Zawartość czystego alkoholu w poszczególnych napojach alkoholowych w przeliczeniu na porcje standardowe - 10 g czystego alkoholu etylowego:



25 g wódki  
40%



100 g wina  
10%



200 g piwa  
5%

### Zapobieganie FAS rekomendacje dla lekarzy

(Źródło PARPA)

- rozsądną decyzją dla kobiety w ciąży oraz kobiety dopuszczającej zajście w ciążę jest powstrzymanie się od picia alkoholu;
- ograniczenie czy przerwanie picia alkoholu w każdym momencie ciąży zwiększa szanse posiadania zdrowego dziecka.

