

Świat nauki podkreśla, że każda ilość alkoholu wypitego przez kobietę w czasie ciąży stanowi ryzyko dla prawidłowego rozwoju dziecka. Nie trzeba pić ryzykownie czy szkodliwie, by powodować zagrożenie dla zdrowego rozwoju płodu. Wiele kobiet nieuzależnionych od alkoholu rodzi dzieci z deficytami wynikającymi z płodowej ekspozycji na alkohol. Fakt ten jest wynikiem braku wiedzy o teratogennym działaniu alkoholu na płód.

MITY I FAKTY NA TEMAT ALKOHOLU I CIĄŻY A SPEKTRUM PŁODOWYCH ZABURZEŃ ALKOHOLOWYCH

Magdalena Borkowska
Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Jak słusznie zauważają specjaliści, profilaktyka FASD powinna mieć miejsce jeszcze na etapie przedkoncepcyjnym. Oznacza to, że przed zajściem w ciążę kobieta powinna świadomie przygotować się do tego, aby zapewnić dziecku jak najlepsze środowisko rozwoju. Warto podkreślić, że opiekę okołokoncepcyjną może sprawować położna i/lub lekarz ginekolog, a także w zależności od potrzeb lekarze innych specjalności, w tym lekarz dentyista, dietetyk, również fizjoterapeuta, psycholog lub psychoterapeuta. Tak szerokie spektrum specjalności wskazuje, że każdy z obszarów funkcjonowania przyszłej mamy ma znaczenie i może wpływać na rozwój dziecka. Opieka przedkoncepcyjna to również szansa przyjrzenia się stylowi życia, jaki prowadzi przyszła mama, jej mniej bądź bardziej zdrowym nawykom i przekonaniom. Etap przedkoncepcyjny umożliwia specjalistom podjęcie działań profilaktycznych i edukacyjnych.

Jednym z czynników mających wpływ na rozwój dziecka w życiu płodowym jest alkohol etylowy. Alkohol jako teratogen przenika przez łożysko, dostając się bezpośrednio do płodu. Efektem jego działania może być między innymi poronienie, przedwczesny poród czy spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych (FASD) u dziecka. FASD uważa się za pojęcie „parasol”, pod którym mieści się szerokie spektrum zaburzeń i deficytów wywołanych działaniem alkoholu etylowego na płód. Wśród nich wymienić należy: uszkodzenia OUN (ośrodkowego układu nerwowego), prenatalne bądź postnatalne zaburzenia wzrastania, wrodzone anomalie rozwojowe, charakterystyczne dysmorfie twarzy czy deficyty: poznawcze, behawioralne, społeczne (adaptacyjne) i emocjonalne.

Jak wskazują badania, zachowania i postawy wobec spożywania alkoholu w ciąży są często wypadkową wielu czynników. Bywa, iż mimo posiadanej wiedzy, kobiety nie zmieniają swojego stylu życia, w tym faktu spożywania alkoholu, do momentu potwierdzenia ciąży. Również partnerzy, rodziny i przyjaciele kobiet mają znaczący wpływ na ich decyzje dotyczące picia lub abstynencji w czasie ciąży. Ponadto podmioty świadczące opiekę zdrowotną, jak również Internet, stanowią dla kobiet ważne źródła informacji prozdrowotnych, dlatego też tak istotna jest wiedza specjalistów i wiarygodne informacje w mediach.

Poniższe przykłady obrazują życiowe sytuacje i przekonania związane ze spożywaniem alkoholu przez kobietę wraz z profilaktyczno-edukacyjnym odniesieniem. Niech staną się one dla czytelnika zarówno źródłem wiedzy, jak i zachętą do działań profilaktycznych w zakresie *cięży bez alkoholu*.

► **Mój lekarz powiedział, że spokojnie można wypić jedną bądź dwie lampki wina w ciąży**

Twój lekarz może nie wiedzieć o negatywnym wpływie alkoholu na prawidłowy rozwój dziecka bądź czuć się niekomfortowo w rozmowie dotyczącej wpływu alkoholu na zarodek czy płód. Niestety, wielu lekarzy nie posiada wiedzy z zakresu teratogennego działania alkoholu na płód. Ponadto niektórzy lekarze mogą czuć się niezręcznie w rozmowie z kobietą, która nie jest skłonna do abstynencji w ciąży, dlatego też mogą aprobować małe ilości wina w ciąży. Postawa ta jest niezgodna z rekomendacjami i naukowymi doniesieniami o teratogennym działaniu

alkoholu. Rozwijające się w łonie matki dziecko nie posiada umiejętności metabolizmu alkoholu etylowego przez wątrobę czy inne narządy. Alkohol przedostaje się do organizmu dziecka, a jego stężenie jest takie samo jak we krwi matki.

► **Moje znajome i kobiety w mojej rodzinie piły nieznaczne ilości alkoholu w ciąży i ich dzieci są zdrowe**

Każda ciąża jest inna. Nie każda ciężarna, która pije alkohol w ciąży, urodzi dziecko, które będzie przejawiać problemy z zakresu FASD na poszczególnych etapach życia (w okresie noworodkowym, dojrzewania czy dorosłości), tak samo jak nie każdy palacz będzie miał raka płuc. Natomiast niepodważalny jest fakt toksycznego działania alkoholu na rozwijające się w łonie matki dziecko. Po co więc ryzykować?

W niektórych przypadkach uszkodzenia i deficyty rozwojowe, będące efektem płodowej ekspozycji na alkohol, takie jak problemy z nauką i zachowaniem, mogą uwidaczniać się dopiero w wieku szkolnym bądź nawet później. W wielu przypadkach istniejących problemów i deficytów nie wiąże się ich z prenatalną ekspozycją na alkohol, co pociąga za sobą błędne diagnozy i opóźnioną w czasie adekwatną pomoc. Jak stwierdza dr Susan Astley: „Dzieci po prenatalnej ekspozycji na alkohol często wyglądają zbudnie dobrze/normalnie/zdrowo w okresie przed edukacją szkolną. Całościowy wpływ teratogennego działania alkoholu w życiu płodowym widoczny będzie dopiero w okresie dojrzewania”.

► **Jedna lampka wina nie ma wpływu na rozwój dziecka**

Każda ilość alkoholu spożyta przez ciężarną dociera do rozwijającego się dziecka, nawet jeśli jest to niewielka dawka. Nie ma takiej ilości alkoholu, która nie przekroczyłaby bariery łożyska – każda ilość dociera do rozwijającego się dziecka.

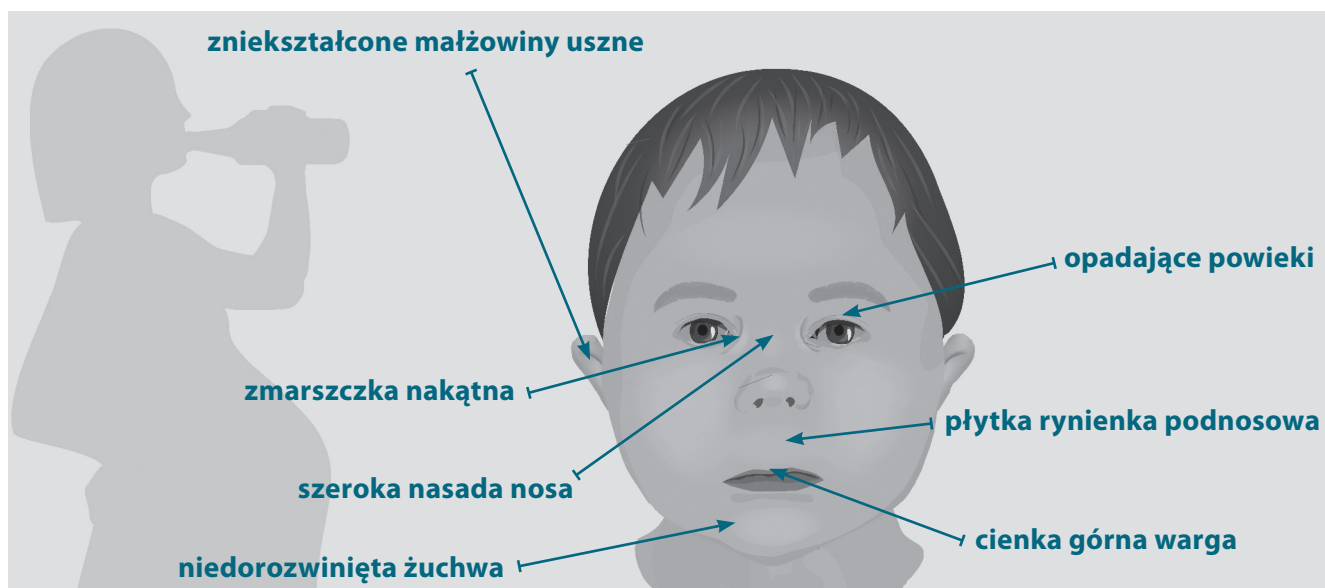
► **Picie alkoholu w ciąży jest bezpieczniejsze niż zażywanie kokainy czy heroiny**

Napoje alkoholowe, a wśród nich wino i piwo, powodują zdecydowanie większe i poważniejsze deficyty niż jakiegokolwiek inne substancje teratogenne. Zgodnie ze stanowiskiem IOM (Instytut Medycyny, USA): „Ze wszystkich substancji uzależniających (kokaina, heroina, marihuana), alkohol powoduje najpoważniejsze uszkodzenia neurobehawioralne płodu”. Każdy rodzaj alkoholu (np. wódka, piwo, wino, whisky), jak również inne substancje psychoaktywne zażywane w czasie ciąży, wiąże się z ryzykiem uszkodzenia płodu.

► **Trzeba być osobą uzależnioną od alkoholu, by urodzić dziecko z FASD**

Świat nauki podkreśla, że każda ilość alkoholu wypitego przez kobietę w czasie ciąży stanowi ryzyko dla prawidłowego rozwoju dziecka. Nie trzeba pić ryzykownie czy szkodliwie, by powodować zagrożenie dla zdrowego rozwoju płodu. Wiele kobiet nieuzależnionych od alkoholu rodzi dzieci z deficytami wynikającymi z płodowej

Wykres 1. Objawy płodowego zespołu alkoholowego (FAS).



ekspozycji na alkohol. Fakt ten jest wynikiem braku wiedzy o teratogennym działaniu alkoholu na płód.

Picie alkoholu w czasie ciąży może powodować u płodu zaburzenia ze spektrum płodowych zaburzeń alkoholowych (FASD), w tym płodowy zespół alkoholowy (FAS). FAS cechują charakterystyczne rysy twarzy, niedobory wzrostu i deficyty w zakresie funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego (OUN). Ponadto FAS wiąże się z problemami w przyswajaniu wiedzy, deficytami: pamięci, koncentracji oraz uwagi, problemami z komunikacją, zaburzeniami zmysłów wzroku i/lub słuchu. FASD i FAS można w 100% zapobiec dzięki zachowaniu abstynencji w czasie ciąży.

► **Alkohol przyczynia się tylko do zmian fizycznych. Jeśli dziecko wygląda normalnie – to musi być zdrowe**

Zdecydowana większość dzieci (ponad 85%) ekspozowanych na działanie alkoholu w życiu płodowym, nie ma wrodzonych wad fizycznych tylko deficyty poznawcze i/lub problemy z zachowaniem. Spektrum zaburzeń wywołanych alkoholem jest bardzo szerokie, dlatego też większość deficytów poznawczych czy problemów z zachowaniem rzadko jest diagnozowana jako pochodna działania alkoholu w życiu płodowym.

► **Czy picie alkoholu po pierwszym trymestrze jest bezpieczne?**

Nie! Alkohol wpływa bezpośrednio na rozwój mózgu dziecka. Mózg rozwija się przez całą ciążę, co oznacza, że spożywanie alkoholu w każdym trymestrze zwiększa ryzyko wystąpienia jego uszkodzeń. Co więcej, nie ma okresu w czasie ciąży, który w pełni byłby bezpiecznym czasem na spożywanie napojów alkoholowych. Badania naukowe wskazują na zwiększone ryzyko wystąpienia małego obwodu (wielkości) głowy dziecka, jeśli spożywanie napojów alkoholowych przez matkę nastąpiło w 2 i 3 trymestrze ciąży.

► **Czy dziecko może urodzić się z symptomami głodu alkoholowego?**

Może. Dzieje się tak w przypadku, kiedy matka spożywała alkohol w ciąży oraz sięgnęła po niego na krótko przed porodem. Wśród symptomów głodu alkoholowego u noworodków występują drżenia, zwiększone napięcie mięśniowe, niepokój i częsty płacz.

► **Czy w czasie karmienia piersią można sięgać po napoje alkoholowe?**

Alkohol spożywany przez matkę przedostaje się do jej mleka, a jego stężenie jest zbliżone do tego, jakie jest we krwi matki. Tylko czas wpływa na spadek stężenia alkoholu w mleku matki. Trzeba od 2 do 2,5 godziny, by z mleka usunąć ilość alkoholu odpowiadającą jednej porcji standardowej alkoholu.

► **Właśnie dowiedziałam się, że jestem w 6. tygodniu ciąży, a w ostatni weekend wypilałam piwo. Czy moje dziecko będzie miało FASD?**

Nieznaną jest bezpieczna ilość alkoholu w ciąży, dlatego trudno jest stwierdzić, czy jedno piwo jest bezpieczną dawką. Dla zdrowia dziecka i jego prawidłowego rozwoju ważne jest, aby kobieta od momentu, gdy dowie się o ciąży, nie piła alkoholu.

Podsumowanie

Wokół prozdrowotnych działań i zaleceń w czasie ciąży krąży wiele mitów, dla których przeciwważą się fakty ze świata nauki czy samego życia. Z uwagi na wiedzę, że alkohol jest substancją toksyczną, jak również świadomość, że na każdy organizm może on wpływać w odmienny, indywidualny sposób, tak ważne jest posiadanie rzetelnych informacji z zakresu teratogennego działania alkoholu na dziecko w życiu płodowym.

Gotowość organizmu kobiety do ciąży, to początek sukcesu. Kolejnym krokiem jest świadome wyeliminowanie czynników ryzyka dla prawidłowego rozwoju dziecka, a zalicza się do nich niepodważalnie alkohol. Dlatego bogatsi o powyższą wiedzę, przyczyniamy się do nieustającego powiększania grona osób świadomych negatywnego wpływu alkoholu na rozwój płodowy dziecka.

Bibliografia

- Abdul-Rahman O.A., Petrenko Ch. (2023), „Fetal Alcohol Spectrum Disorders. A Multidisciplinary Approach”, Springer.
- Elek E. et al (2013), „Women’s Knowledge, Views, and Experiences Regarding Alcohol Use and Pregnancy: Opportunities to Improve Health Messages”, American Journal of Health Education, Volume 44, 2013 – Issue 4, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5332134/> (dostęp 11.08.2024).
- Strona Cięża Bez Alkoholu <http://www.ciazabezalkoholu.pl/> (dostęp 11.08.2024).