Magdalena Borkowska

**Mity i fakty na temat alkoholu i ciąży a Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD)**

Jak słusznie zauważają specjaliści, profilaktyka FASD powinna mieć miejsce jeszcze na etapie przedkoncepcyjnym. Oznacza to, że przed zajściem w ciążę organizm kobiety potrzebuje świadomego przygotowania, tak 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 dentysta, dietetyk, 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 przyszła mama prowadzi, jej mniej bądź bardziej zdrowych nawyków i przekonań. Stanowi tym samym szansę dla grona specjalistów na 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 to znaleźć można 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 ważna jest wiedza specjalistów i wiarygodne informacje w mediach.

Poniższe przykłady obrazują życiowe sytuacje i przekonania wraz z profilaktyczno-edukacyjnym odniesieniem. Niech staną się dla czytelnika zarówno źródłem wiedzy, jak i zachęcą do działań profilaktycznych w zakresie ciąży 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 poprzez wątrobę czy inne narządy. Alkohol przedostaje się do organizmu dziecka a jego stężenie jest takie samo jak we krwi matki.

Moje znajome, czy 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 przejawiać będzie 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 niepodważalnym jest fakt toksycznego działania alkoholu na rozwijające się w łonie matki dziecko. Dlatego też, po co 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 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 złudnie 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 jakiekolwiek inne substancje teratogenne. Zgodnie ze stanowiskiem IOM (Instytut Medycyny, USA) cyt.: „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 wiążą się z ryzkiem uszkodzenia płodu.

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

Świat nauki podkreśla, że: każda ilość alkoholu wypitego w czasie ciąży jest ryzykiem dla prawidłowego rozwoju dziecka, nie trzeba pić ryzykownie czy szkodliwie, by powodować zagrożenie dla zdrowego rozwoju płodu. Wiele kobiet nie uzależnionych od alkoholu rodzi dzieci z deficytami wynikającymi z płodowej ekspozycji na alkohol. Fakt ten jest wynikiem braku wiedzy o teratogennym działaniu 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, w tym FAS można w 100% zapobiec, poprzez zachowanie abstynencji w czasie ciąży.

Alkohol przyczynia się tylko do zmian fizycznych - jeśli dziecko wygląda normalnie, to musi być zdrowe

Zdecydowana większość dzieci (ponad 85%) eksponowanych 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 diagnozowana jest, 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 okres całej ciąży, co oznacza że spożywanie alkoholu w każdym z trymestrów zwiększa ryzyko wystąpienia uszkodzeń mózgu. 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 a faktem spożywania napojów alkoholowych przez matkę w 2 i 3 trymestrze ciąży.

Czy dziecko może urodzić się z symptomami głodu alkoholowego?

Tak, dzieje się tak w przypadku kiedy matka spożywała alkohol w ciąży oraz sięgnęła po alkohol niewiele 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 pity prze matkę przedostaje się do jej mleka a jego stężenie jest zbliżone do tego jakie jest we krwi matki. Tylko czas wpływa na spadek stężenie alkoholu w mleku matki. Trzeba od 2 do 2,5 godziny by z mleka usunąć ilość alkoholu odpowiadającą jednej porcji standardowej.

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

Nieznana jest bezpieczna ilość alkoholu w ciąży, dlatego ciężko jest stwierdzić czy jedno piwo jest bezpieczną dawką. Dla zdrowia dziecka i jego prawidłowego rozwoju, ważne abyś od momentu kiedy wiesz o ciąży, nie piła alkoholu.

Podsumowując …

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

Gotowość organizmu kobiety do ciąży, to początek sukcesu. Kolejnym krokiem jest świadome nie stosowanie czynników ryzyka dla prawidłowego rozwoju dziecka a zalicza się do nich niepodważalnie alkohol.

Tak więc, bogatsi o powyższą wiedzę przyczyniajmy się do nieustającego powiększania grona osób świadomych negatywnego wpływu alkoholu na rozwój płodowy dziecka.

Piśmiennictwo:

* Abdul-Rahman, O.A.; Petrenko, Ch. (2023). Fetal Alcohol Spectrum Disorders. A Multidisciplinary Approach. Springer
* Elek, E. at all (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 11.08.24)
* Strona Ciąża Bez Alkoholu http://www.ciazabezalkoholu.pl/ (dostęp 11.08.24)