

## CIĄŻA BEZ ALKOHOLU - Z DZIECKIEM NIE PIJĘ

---

Czas ciąży to ważny okres, który powinien wiązać się ze szczególną troską o prawidłowy rozwój nienarodzonego dziecka. Istnieje wiele czynników, które mogą zagrażać prawidłowemu przebiegowi ciąży, a jednym z nich jest alkohol.

Choć można przypuszczać, że łożysko jest skuteczną barierą dla wszystkich szkodliwych dla prawidłowego rozwoju dziecka czynników, to nie dzieje się tak niestety w przypadku alkoholu. Częsteczki alkoholu bez przeszkód przedostają się przez łożysko docierając bezpośrednio do dziecka i zaburzają tym samym jego prawidłowy rozwój przez wszystkie trzy trymestry ciąży. Dlatego w ciąży zalecana jest całkowita abstynencja!

**FASD** - Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD) to zaburzenia rozwoju występujące u dzieci matek pijących alkohol w czasie ciąży. Ponieważ nie ma „bezpiecznej” ilości alkoholu, której spożycie nie naraża dziecka na wystąpienie FASD, kobiety planujące dziecko lub spodziewające się go nie powinny pić alkoholu! Tylko zachowując całkowitą abstynencję kobieta w ciąży eliminuje ryzyko wystąpienia FASD u swojego dziecka!

**Co to jest FASD?** Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD) jest nieuleczalnym, niegenetycznym zespołem chorobowym mogącym wystąpić u dzieci, których matki piły alkohol w czasie ciąży.

### **FASD charakteryzują:**

- a) uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego;
- b) zaburzenia neurologiczne;
- c) opóźnienie rozwoju fizycznego i psychicznego;
- d) zaburzenia zachowania, niedorozwój umysłowy;
- e) nadpobudliwość psychoruchowa, wady rozwojowe (m.in.: serca i stawów).

### **Skutkiem tych nieprawidłowości mogą być u dziecka trudności z:**

- a) uczeniem się, koncentracją uwagi;
- b) pamięcią i zdolnością do rozwiązywania problemów;
- c) koordynacją ruchową, zaburzeniami mowy;
- d) relacjami z ludźmi, przestrzeganiem norm społecznych.

Deficyty związane ze Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD) mają wpływ na rozwój intelektualny oraz społeczny także w okresie dorastania i po osiągnięciu dorosłości. Najcięższą formę uszkodzeń wywołanych prenatalną ekspozycją na alkohol stanowi Płodowy Zespół Alkoholowy (FAS), w którym oprócz uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego, jak opisane powyżej, wstępują również:

**Pamiętaj, że zaburzeniom związanym z FASD można  
w 100% zapobiec poprzez abstynencję w ciąży!**

źródło:

<http://www.ciazabezalkoholu.pl/>

<https://kcpu.gov.pl/fasd/ciaza-bez-alkoholu/>

Jednym z zadań samorządów gminnych wskazanych w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021 – 2025 jest podejmowanie działań edukacyjnych i profilaktycznych w zakresie FASD - Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych. Mając na uwadze powyższe, Ośrodek Pomocy Społecznej informuje, że jako realizator Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 – 2025 w miesiącu maju br. rozpowszechni wśród mieszkańców Gminy Barlinek materiały nt. ciąży bez alkoholu:

- a) plakaty, które pełnią funkcję edukacyjno - profilaktyczną i promują zachowanie całkowitej abstynencji w ciąży przypominając jednocześnie, że alkohol zawarty w piwie, winie i wódce jest tak samo szkodliwy dla rozwijającego się dziecka
- a) oraz ulotki, które stanowią ważne narzędzie edukacji publicznej i wpisują się w zadania z tego zakresu wskazane w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021 - 2025 w celu operacyjnym 2. Profilaktyka uzależnień.

**Na plakatach został umieszczony wykaz miejsc świadczących nieodpłatne wsparcie w zakresie uzależnień na terenie miasta Barlinek:**

**PEŁNOMOCNIK BURMISTRZA DS. PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH I PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII**

ul. Strzelecka 29, 74-320 Barlinek, tel. 95 7460-014 wew. 39 / 609-110-018

e-mail: [e.stefaniuk@opsbarlinek.pl](mailto:e.stefaniuk@opsbarlinek.pl)

**PUNKT INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY DS. UZALEŻNIEŃ I PRZEMOCY W RODZINIE**

**Centrum Wsparcia Rodziny w Barlinku**

ul. Jeziorna 8, 74-320 Barlinek, piętro II, pokój nr 25, tel. 609-110-018

wtorek w godz. 15.15 - 17.15 - poradnictwo dla osób uzależnionych/współuzależnionych

**PORADNIA LECZENIA UZALEŻNIEŃ**

ul. Szpitalna 11, 74-320 Barlinek, tel. 601-990-606

**GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH W BARLINKU**

ul. Strzelecka 29, 74-320 Barlinek, tel. 95 7460-014 wew. 46 / 727-570-660

e-mail: [m.wronska@opsbarlinek.pl](mailto:m.wronska@opsbarlinek.pl)

**BARLINECKI KLUB ABSTYNENTA**

ul. Strzelecka 29, 74-320 Barlinek, tel. 535-314-195 / 537-618-534

e-mail: [egonekandrzej@gmail.com](mailto:egonekandrzej@gmail.com)

- a) **Punkt Informacyjno – Konsultacyjny dla osób z problemem alkoholowym**  
(poradnictwo dotyczące problemu uzależnienia i współuzależnienia)  
codziennie w godz. 15.00 - 18.00
- b) **Grupy samopomocowe:**  
"AL-ANOM"(grupa wsparcia dla współuzależnionych) - środa od godz. 17.00  
"AA"(grupa wsparcia - anonimowi alkoholicy) - czwartek od godz. 18.00