



**Jolanta Terlikowska**

## **9 września – Światowy Dzień FASD**

Wrzesień, to szczególny miesiąc, w którym staramy się upowszechnić wiedzę o negatywnych konsekwencjach, jakie na rozwój płodu wywiera spożywanie alkoholu przez kobietę w czasie ciąży. Dlaczego akurat teraz? Ponieważ 9 września każdego roku obchodzony jest Światowy Dzień FASD.

Wszystko zaczęło się 25 lat temu, od inicjatywy trójki rodziców adopcyjnych wychowujących dzieci z FAS ze Stanów Zjednoczonych i Kanady. Rodzice, którzy wspierali się wzajemnie i wymieniali doświadczeniami związanymi z trudami opieki nad dziećmi z poalkoholowymi uszkodzeniami, zadali sobie pytanie: „Czy gdyby wielu rodziców lub opiekunów wychowujących dzieci z FAS na całym świecie jednym wspólnym głosem wypowiedziało się o tym, jak bardzo alkohol pity przez mamę w czasie ciąży jest szkodliwy dla dziecka rozwijającego się w jej łonie – czy świat by posłuchał? I tak, **nawiązując do 9 miesięcy ciąży, 9 września 1999 roku, o godz. 9.09** rozbrzmiały dzwony na wieży Kościoła Metodystów, dając **pierwszy sygnał wielkiej kampanii edukacyjnej**. Informacje umieszczono w Internecie, za pomocą którego wkrótce utworzono sojusze, a grupa wolontariuszy wzrosła szybko i obejmowała koordynatorów w ośmiu krajach...

Okazało się, że świat posłuchał! Od tamtej pory każdego roku zwiększała się liczba środowisk, organizacji, instytucji, państw, które dołączają się do akcji, nagłaśniając problem FAS/FASD. W 2004 roku Senat Stanów Zjednoczonych ustanowił dzień 9 września Narodowym Dniem FASD. Od 2001 roku po raz pierwszy obchody zorganizowano także w Polsce. **Aktualnie Światowy Dzień FASD przерodził się w obchody września jako miesiąca świadomości FASD.** W kilkudziesięciu krajach na świecie przez cały wrzesień organizowane są eventy, konferencje, szkolenia, kampanie w mediach społecznościowych i Internecie.

O czym trzeba przede wszystkim pamiętać?

1. Alkohol pity w czasie ciąży zaburza prawidłowy rozwój zarodka i płodu. Może uszkodzić mózg i inne narządy dziecka, wpływając na dalsze funkcjonowanie emocjonalne i społeczne dziecka. Fizyczne i umysłowe wady wrodzone u dziecka będące wynikiem działania alkoholu etylowego w okresie płodowym nazywamy **Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych – FASD**.
2. **W czasie ciąży nie ma dawki alkoholu, która byłaby bezpieczna dla dziecka.** Pijąc napoje alkoholowe kobieta naraża swoje dziecko na nieodwracalne uszkodzenia, które mogą spowodować zaburzenia w jego rozwoju.
3. Pamiętajmy: **alkohol zawarty w piwie, winie, wódce, drinkach, nalewkach jest taki sam i działa tak samo!** Dlatego w ciąży należy zachować całkowitą abstynencję.
4. Alkohol pity przez kobietę w czasie ciąży powoduje znacznie więcej szkód w organizmie dziecka niż palenie papierosów czy używanie narkotyków! Alkohol jest najsilniej działającym teratogenem. (czyli substancją uszkadzającą – od „teratos” – potwór) i ze względu na swoją toksyczność **jest najczęstszą przyczyną zaburzeń neurorozwojowych u dzieci.**
5. W czasie ciąży łożysko chroni dziecko przed różnymi zagrożeniami. Jednak cząsteczki alkoholu (oraz jego metabolitów, w tym aldehydu octowego) bez trudu przechodzą przez łożysko! Po ok. godzinie stężenie alkoholu we krwi dziecka jest takie samo jak we krwi matki, tyle że w małym organizmie powoduje znacznie większe szkody!
6. **Piwo bezalkoholowe, zgodnie z definicją napoju alkoholowego może zawierać do 0,5% alkoholu etylowego!** Dlatego w ciąży lepiej nie ryzykować i zrezygnować także z piwa bezalkoholowego.
7. Zaprzestanie picia w każdym momencie ciąży jest korzystne dla dziecka. Jeżeli będącej w ciąży kobiecie przydarzą się incydenty związane ze spożywaniem alkoholu, to i tak przestając go używać sprawi, że będzie on miał mniej szkodliwy wpływ, niż gdyby kontynuowała picie.
8. Będąc w ciąży kobieta może usłyszeć wiele porad i zaleceń – że „picie czerwonego wina zwiększa liczbę czerwonych krwinek” a „picie piwa poprawia laktację” ...To bardzo niebezpieczne stereotypy. Pamiętajmy – alkohol etylowy to przede wszystkim substancja chemiczna  $C_2H_5OH$  i jako toksyna ma niszczący wpływ na delikatne nowopowstające komórki dziecka rozwijające się w łonie matki.
9. Jak wykazały badania, **w Polsce Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych występuje co najmniej u 20 na 1000 dzieci w wieku 7-9 lat.** To 20 razy więcej niż dzieci

z Zespołem Downa. Z tą różnicą, że **FASD można w 100% zapobiec**. Wystarczy zachować abstynencję w czasie ciąży!

10. Także **w okresie karmienia piersią** używki mogą wyrządzić nieodwracalne szkody w rozwoju dziecka. Udowodniono, że **spożyty alkohol przedostaje się do mleka matki, a w konsekwencji trafia do krwioobiegu dziecka**.

Z drobnych decyzji zbudowana jest przyszłość. 9 miesięcy ciąży bez alkoholu daje dziecku szansę na prawidłowy rozwój. Nie zapominajmy też, że ochroną powinien być objęty po prostu **okres prokreacji i abstynencja powinna dotyczyć zarówno ojca jak i matki**.

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

*Tekst powstał w ramach bezpłatnej ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Cięża bez alkoholu – profilaktyka FASD” realizowanej w 2024 r. przez Fundację Instytut Nowej Kultury, [www.instytutnowejkultury.pl](http://www.instytutnowejkultury.pl)*