



# АЛКОХОЛ И БРЕМЕННОСТ

*Пораженията за нероденото дете са напълно предотвратими, ако бъдещата майка не пие алкохол по време на бременността*

Бременността е вълнуващо време – време, в което огромната част от жените се стараят да направят всичко, за да дадат на бебетата си най-добрия възможен старт в живота. Едно от нещата, които са важни за здравето на жена и на нероденото ѝ дете, е спрането на употребата на алкохол.

Според специалистите не съществува определено безопасно количество, както и безопасно време за консумация на алкохол през бременността. Всички видове алкохолни напитки са вредни, включително виното и бирата. Затова редица международни и национални организации по света призовават бременните жени и тези, които се опитват да заченат, въобще да не пият, за да понижат до минимум всички рискове за развитието на бебето.

Препоръчва се и жените, които са сексуално активни и не използват ефективна контрацепция, да не пият алкохол. Повечето дами откриват, че са бременни не по-рано от 4 – 6 седмица, и при евентуална бременност жената може да изложи неволно бебето си на въздействието на алкохола.

## **Как алкохолът засяга детето преди раждането му**

Способността на алкохола да причинява вродени дефекти е открита преди повече от три десетилетия от изследователи в САЩ. Понастоящем той се смята за най-опасният тератоген (агент, който причинява вродени дефекти), идващ от околната среда. Според Института по медицина на САЩ (1996), "от всички психоактивни вещества, включително кокаина, хероина и марихуаната, алкохолът причинява най-сериозните неврологични и поведенчески поражения у бъдещото дете."

Когато бременната жена пие алкохол, пие и нейното дете. Той преминава свободно през плацентата и достига концентрации, които са толкова високи, колкото тези в кръвта на майката. За разлика от нея обаче бебето има силно ограничена способност да преработи алкохола. Черният дроб е един от последните органите, които се развиват и съзряват във вътреутробния период, затова развитието на нероденото бебе може да бъде засегнато много сериозно.

## **Последици от пиенето на алкохол по време на бременност**

Консумацията на алкохол по време на бременност увеличава риска от спонтанен аборт, мъртво раждане или преждевременно раждане. При детето

излагането на алкохол може да доведе редица поражения за цял живот – увреждане на мозъка, вродени дефекти, ограничаване на растежа, забавяне на развитието и множество познавателни, социални, емоционални и поведенчески дефицити.

За описание на диапазона от проблеми, свързани с действието на алкохола във вѳртреутробния период, се използва терминът „разстройства от спектъра на феталния алкохолен синдром“. Най-тежкото последствие е самият фетален алкохолен синдром (ФАС), който се характеризира с намален растеж, характерни черти на лицето и увреждане на централната нервна система, водещо до забавяне на нервнo-психичното развитие и силно ограничаване на интелектуалните способности и възможностите за учене. Изчислено е, че на всяко дете, родено с ФАС, се раждат три деца, които може да не притежават физическите характеристики на синдрома, но също имат нервнo-поведенчески дефицити, които засягат ученето и поведението.

Пораженията при разстройствата от спектъра на феталния алкохолен синдром (FASD) са различни за отделните бебета и деца и могат да включват:

- Специфични черти на лицето – малки очи, отпуснати клепачи, плоска или липсваща бразда между носа и горната устна, тънка горната устна, малка брадичка и др.
- Увреждания на сърцето, бѳбреците, костите или други органи
- Забавяне във физическото и емоционалното развитие
- Проблеми със зрението или слуха
- Проблеми със съня и сученето като бебе
- Лоша координация или забавяне на двигателните умения
- Хиперактивност и проблеми с паметта и вниманието
- Трудности с контрола върху поведението
- Трудности в ученето и в училище (особено с математиката)
- Забавяне на развитието на речта и езика
- Интелектуално увреждане нисък коефициент на интелигентност
- Влошени способности за мислене и преценка
- Трудности при създаването и поддържането на връзки с другите хора

Степента и вида на вредата, която може да нанесе алкохолът, са свързани с консумираното количество, честотата на пиене и момента на излагане на неговото въздействие. Рискът от увреждания се увеличава пропорционално с нарастването на количеството алкохол, консумиран от майката. Изследванията показват, че моделите на пиене с най-голям риск включват употреба на три или повече напитки при един случай и пиене на повече от седем напитки на седмица (1 напитка е равна на 1 малка бира от 330 мл., или 1 чаша вино от 150 мл., или 40 – 50 мл. ракия, водка и друг твърд алкохол). Дори бебета, чиито майки пият по-малко/ рядко (т.нар „умерена консумация“ или пиене от време на време, но запойно) могат да развият разстройства от спектъра на ФАС.

Ефектите от употребата на алкохол върху плода са повлияни и от редица други фактори, като например общото здравословно състояние и хранителния статус на майката, генетични фактори, социално-икономическия ѳ статус,

употребата на други наркотици, психологическото ѝ благосъстояние и различните комбинации от тези фактори.

Трябва също да се има предвид, че всяка бременност е различна. Дори ако жената е родила здраво бебе след предишна бременност, при която е употребявала алкохол, съществува голям риск бебето, което тя носи сега, да бъде засегнато. Рискът се увеличава и с нарастване на възрастта на жената.

### **Възможно ли е да се консумират безалкохолни бира и вино?**

Терминът "безалкохолен" е малко подвеждащ, когато става дума за бира и вино. Напитките, означени като "безалкохолни", могат да съдържат следи от алкохол. Освен това, изследователите са открили, че някои от тях съдържат по-големи количества алкохол, отколкото се твърди на етикетите им. Вероятността тези напитки да имат дори минимално алкохолно съдържание трябва да се има предвид, особено ако бъдещата майка ги консумира често или в големи количества. За да се избегне всякакъв риск, експертите препоръчват бременните да избягват напълно и тези видове алкохол.

### **Алкохол и кърмене**

Най-добрият съвет е майката да продължи да избягва алкохола, докато кърми бебето си. Той може да намали секрецията на кърма, но най-същественото е, че се отделя в майчиното мляко и може да се задържи там няколко часа. При поглъщане от бебето чрез кърмата, алкохолът може да го направи раздразнително и неспокойно, да повлияе на растежа му, на развитието на нервната му система и двигателното му развитие.

В зависимост от теглото на жената, разграждането и изхвърлянето на една стандартна напитка със съдържание на алкохол отнема почти два часа. Ако жената избере да пие от време на време, тя трябва да консумира алкохол, след като е накърмила бебето си и да изчака два часа или повече, за да го кърми отново. Възможно е майката да се подготви предварително като изцеди и съхрани кърма, която не съдържа алкохол, а след пиене на алкохол да изцеди и изхвърли млякото си, за да поддържа неговото производство.

### **Как жената може да прекрати пиенето на алкохол по време на бременност?**

Спирането на алкохола може да не е чак толкова трудно, тъй като в ранните етапи на бременността много жени започват да усещат вкуса му като неприятен. Повечето се отказват от пиенето веднага след като разберат, че очакват дете или още когато планират да заченат. Жените, които откриват, че са бременни, след като вече са имали случаи на пиене рано през бременността, трябва да спрат по-нататъшна употреба на алкохолни напитки. Специалистите, препоръчват те да не се тревожат излишно, защото рискът от това бебето им да бъде засегнато е нисък. Все пак, при подобно безпокойство, най-добре е дамите да се обърнат към своя личен лекар и/ или акушер-генеколог.

Ако бременната жена не може напълно да се откаже от употребата на алкохол, от жизненоважно значение е тя да получи помощ възможно най-

скоро – да сподели проблема си с близък човек, за да потърси съвет и подкрепа и/или да се обърне към личния си лекар или психолог.

### **Стратегии за спиране на пиенето**

**Какво можете да кажете на хора, които ви предлагат алкохол или очакват да пиете:**

- "Не благодаря, мисля за здравето на бебето си."
- "Не, благодаря, бременна съм и ще пропусна."
- "Ще си взема газирана вода с лимон."
- Или просто кажете: "Не, благодаря" и променете темата.

**Ако не сте готови да разкриете бременността си...**

Ако една жена не е готова да разкрие на другите факта, че е бременна, ето няколко съвета как да се справи със социални ситуации, които обикновено предполагат употреба на алкохол. Можете да кажете, че:

- се опитвате да започнете здравословен начин на живот
- сте си определили ден без алкохол
- ще бъдете шофьорът на приятелите си за вечерта

**Как да бъдете сред хора, без да употребявате алкохол:**

- Бъдете около хора, които няма да употребяват алкохол на парти или събиране
- Избягвайте рискови места и ситуации – не посещавайте барове и клубове, на партита стойте далеч от масата за напитки и бъдете около хора, които не пият.

**Други съвети**

- Ако пушите, спрете и цигарите, те също са изключително вредни за развитието на бебето и увеличават желанието ви да пиете
- Пийте много вода.
- Правете упражнения: отидете на разходка, танцувайте, плувайте
- Отстранете стреса: вземете дълга вана, медитирайте, дишайте дълбоко
- Бъдете горди от себе си, че правите всичко възможно, за да имате здраво бебе.

Изготвил:

Ст. експерт Д. Иванова, РЗИ – Смолян

**Използвани са следните източници:**

- Centers for Disease Control and Prevention. An Alcohol-free pregnancy is the best choice for your baby. Atlanta, GA, USA: Centers for Disease Control and Prevention,
- Ministry of Health. 2010. Alcohol and Pregnancy: A practical guide for health professionals. Wellington, New Zealand: Ministry of Health.
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. 2010. Fetal Alcohol Spectrum Disorders - fact sheet. USA: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.
- The American College of Obstetricians and Gynecologists, District II. 2009. Pregnant? Think Before You Drink. Fetal Alcohol Spectrum Disorders Prevention Handbook. New York, USA: The American College of Obstetricians and Gynecologists, District II