

INFORMATOR
DLA PIEŁĘGNIAREK I POŁOŻNYCH

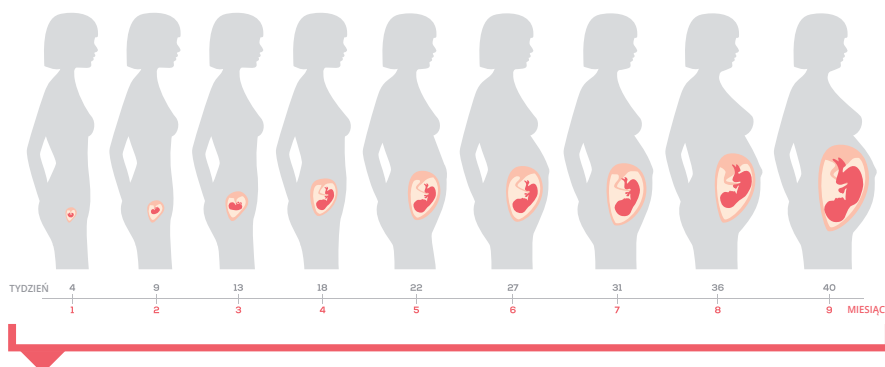
KONSEKWENCJE PICIA ALKOHOLU PRZEZ KOBIETY W CIAŻY



**STOP
PRZEMOCY
WOBEC DZIECI!**



Negatywny wpływ picia alkoholu w ciąży na dziecko



Alkohol jest szkodliwy dla dziecka rozwijającego się w łonie matki. Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w okresie ciąży. Nie ma bezpiecznego okresu ciąży, w którym kobieta mogłaby wypić alkohol, nie narażając dziecka na uszkodzenia. Alkohol może uszkodzić powstające organy dziecka, a przede wszystkim jego mózg.

Poalkoholowe uszkodzenia mózgu u dzieci mogą mieć różny stopień ciężkości. Szkody poalkoholowe u dzieci są opisywane jako spektrum zaburzeń poalkoholowych FASD.

W ramach FASD wyróżniono:

- alkoholowy zespół płodowy FAS,
- częściowy alkoholowy zespół pFAS,
- neurobehawioralne uszkodzenia zależne od alkoholu ARND.

W każdym przypadku mamy do czynienia z deficytami w zakresie pracy mózgu.

ZAPAMIĘTAJ

Dziecko z FASD może mieć prawidłowe IQ, ale jednocześnie – ze względu na uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego – mogą u niego wystąpić:



deficyty pamięciowe

problemy związane z rozwojem języka

kłopoty z liczeniem

problemy z przetwarzaniem bodźców

PICIE W CIĄŻY TO PRZEMOC WOBEC DZIECKA!

Trudności zdrowotne, rozwojowe i funkcjonalne **dzieci z FASD**

Zdrowie fizyczne:

- uszkodzenia w budowie organów wewnętrznych lub funkcjonowaniu serca, nerek, płuc; zmieniona budowa stawów, wady wzroku,
- zmiany biochemiczne w organizmie, np. wadliwa regulacja w osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza), zaburzenia hormonalne.

Trudności rozwojowe związane z uszkodzeniami ośrodkowego układu nerwowego:

- uszkodzenia mózgu: trudności z przyswajaniem wiedzy, zaburzenia motoryczne, czuciowe,
- opóźnienie rozwoju sensoryczno-motorycznego,
- opóźnienie motoryczne lub nieprawidłowe wzorce motoryczne,
- zaburzone wzorce odruchowe.

Trudności z odbiorem i przetwarzaniem bodźców wzrokowych, słuchowych, czuciowych:

- trudności z regularnością snu i czuwania,
- trudności z jedzeniem: kłopoty z gryzieniem, żuciem, przełykaniem,
- kłopoty z odczuwaniem głodu i sytości.

Trudności funkcjonalne związane z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego:

- opóźnienia rozwoju mowy, problemy z zapamiętywaniem,
- problemy z pamięcią, rozumieniem znaczenia liczb, rozumieniem zegara,
- trudności z planowaniem, przewidywaniem, podejmowaniem decyzji, wnioskowaniem,
- trudności z uczeniem się.



FASD

nie dotyczy tylko dzieci kobiet uzależnionych od alkoholu. Niebezpieczna jest zarówno jednorazowo duża dawka alkoholu, jak niewielkie dawki wypijane przez dłuższy czas.



Dla postaw
abstynencji istotne są
więzi rodzinne. Duże
znaczenie dla kobiety
ma **poczucie
akceptacji, bycia
kochaną**, dobre
relacje z innymi.

Dlaczego kobiety w ciąży sięgają po alkohol

Wiele kobiet nie zdaje sobie sprawy z tego, że nawet małe dawki alkoholu mogą być groźne dla rozwijającego się dziecka, którego mózg i inne organy dopiero się tworzą. Często błędnie uważa się, że piwo czy wino nie szkodzą. Zapomina się, że zawierają one ten sam alkohol etylowy. **Dla postawy abstynencji istotne są więzi rodzinne.** Duże znaczenie dla kobiety ma poczucie akceptacji, bycia kochaną, dobre relacje z innymi. Ciąża jest szczególnie trudnym emocjonalnie okresem dla kobiet ze względu na dużą labilność i rozregulowanie psychiki spowodowane zmianami hormonalnymi.

ZAPAMIĘTAJ

Czynniki ryzyka picia alkoholu przez kobiety:

- **Picie alkoholu przez inne osoby w rodzinie.**
Szczególnie istotny jest wpływ tzw. picia problemowego.
- **Presja ze strony rówieśników i partnerów.**
Wzorce picia u kobiet zależą od wpływu bliskich osób, w tym partnera. **!**
- **Depresja.** Prawdopodobieństwo występowania depresji u pijących kobiet jest dziesięciokrotnie wyższe niż u mężczyzn.
- **Stres, załamanie i trudne sytuacje życiowe.**
Picie może być jedną ze strategii radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
- **Wydarzenia traumatyczne.**
Picie może pojawiać się jako konsekwencja traumy, również wczesnodziecięcej.

PICIE W CIĄŻY TO PRZEMOC WOBEC DZIECKA!

Jak rozmawiać z kobietą pijącą alkohol w ciąży

FASD nie dotyczy tylko dzieci kobiet uzależnionych od alkoholu, ale także pijących sporadycznie. W okresie ciąży szkodliwa jest zarówno jednorazowo duża dawka alkoholu, jak niewielkie dawki wypijane w dłuższym czasie.

Wiedza na temat skutków picia alkoholu w ciąży może być pomocna dla kobiet, dla których przerwanie picia nie stanowi problemu.

W przypadku kobiet uzależnionych, ze względu na mechanizmy uzależnienia, wiedza na temat szkodliwości picia najczęściej nie zmienia ich modelu spożywania alkoholu. Po to, by móc skutecznie interweniować, najpierw trzeba rozpoznać i ocenić rozmiar problemu, jaki ma kobieta w ciąży z piciem alkoholu.



Konieczne jest podejmowanie w trakcie rozmowy z kobietą w ciąży tematu szkodliwości picia alkoholu.

ZAPAMIĘTAJ

W prowadzeniu rozmowy z kobietą w ciąży, która pije alkohol w sposób nadmiarowy, należy:

- unikać krytyki,
- akceptować osobę przy braku akceptacji picia alkoholu,
- wykazać troskę o kobietę i o jej dziecko,
- wykorzystać wsparcie osób bliskich,
- pomóc w znalezieniu profesjonalnej terapii.

PICIE W CIĄŻY TO PRZEMOC WOBEC DZIECKA!

Picie ryzykowne

Podejmując rozmowę z kobietą w ciąży na temat picia ryzykownego, warto skorzystać z metod ankietowych, służących do monitorowania spożywania alkoholu. Opracowane zostały kwestionariusze przeznaczone specjalnie dla kobiet w ciąży: kwestionariusz T-ACE i kwestionariusz TWEAK.

Wynik
2 lub więcej punktów
oznacza, że kobieta prawdopodobnie pije ryzykownie. Konieczna jest pomoc i motywowanie do podjęcia leczenia.

Kwestionariusz TWEAK

T (Tolerance)

Ile drinków (porcji standardowych) jesteś w stanie wypić?

W (Worried)

Czy ktoś z twoich przyjaciół lub krewnych martwił się twoim pićem lub na nie narzekał?

E (Eye openers)

Czy czasami wypijasz drinka rano, zaraz po wstaniu?

A (Amnesia)

Czy zdarza się, że przyjaciele lub członkowie rodziny mówią ci o rzeczach, które powiedziałaś lub zrobiłaś, będąc pod wpływem alkoholu, a których nie jesteś w stanie sobie przypomnieć?

K (C) (Cut Down)

Czy czasami odczuwasz potrzebę konieczności zaniechania picia alkoholu?

Punktacja:

Pozytywne odpowiedzi na pytania T i W dają po 2 punkty. Pozytywna odpowiedź na każde z pozostałych pytań daje po 1 punkcie. Odpowiedź T – oceniana jest na 2 punkty, jeśli do uzyskania dobrego samopoczucia osoba badana pije 3 lub więcej porcji standardowych alkoholu.*

*Porcja standardowa alkoholu to 10 g alkoholu etylowego:



200 ml
piwa 5%
= 1 porcja



100 ml
wina 10%
= 1 porcja



50 ml
likieru 20%
= 1 porcja



25 ml
wódki 40%
= 1 porcja



Żadna matka
nie chce świadomie
skrzywdzić dziecka.
Edukacja w okresie
ciąży może być
bardzo ważna.

Rola pielęgniarek i położnych w uświadomieniu matkom konsekwencji picia alkoholu i zapobieganiu FASD

Pielęgniarki i położne często prowadzą szkoły rodzenia. To bardzo dobry czas na edukację, gdyż kobiety, zwłaszcza oczekujące pierwszego dziecka, poszukują wiedzy, by jak najlepiej przygotować się do roli matki. Żadna z matek nie chce świadomie skrzywdzić dziecka. Edukacja na tym etapie może być dla nich bardzo ważna.

Pielęgniarka i położna powinna podjąć rozmowę z kobietami w ciąży, aby zapobiec spożywaniu przez nie alkoholu. Pozwoli to także rozpoznać kobiety pijące w sposób problemowy, a następnie zmotywować je do skorzystania z profesjonalnej pomocy. Pomoc polegająca na zidentyfikowaniu i nazwaniu problemu może być kluczowa w podjęciu przez kobietę decyzji o przerwaniu picia.

Położna lub pielęgniarka może pomóc kobiecie podjąć rolę matki i wspierać ją w nawiązywaniu więzi z dzieckiem. Dla wielu matek budowanie więzi z dzieckiem może być czynnikiem ochronnym przed podejmowaniem zachowań ryzykownych, także przed piciem. Będzie to rzutowało na całe życie dziecka, również na jego zdolność do radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

PICIE W CIĄŻY TO PRZEMOC WOBEC DZIECKA!



Alkohol nie jest dobrym środkiem relaksującym. **Nie ma też pozytywnego wpływu na laktację.** Przenika do kobiecego pokarmu.

Alkohol po porodzie

Najważniejszym zadaniem, jakie stoi przed matką i noworodkiem, jest nawiązanie więzi. Dziecko z FASD może mieć trudności z nawiązywaniem kontaktu, słaby odruch chwytny, trudności ze ssaniem, niedoczuć, kłopoty z koncentracją wzroku. Również wrażliwość matki na sygnały od dziecka może być niska ze względu na spożywanie alkoholu, który stępią zmysły.

Alkohol i laktacja

Matka przeżywa napięcie i zdenerwowanie, kiedy po urodzeniu dziecka doświadcza trudności z laktacją. Może usłyszeć rady, że lampka wina pomoże jej się zrelaksować, a wtedy znikną kłopoty z karmieniem, albo że szklanka piwa pobudzi laktację.

Wsparcie pielęgniarki i położnej w okresie laktacji

Pielęgniarki i położne mogą odegrać kluczową rolę w okresie karmienia piersią:

- uczą matkę prawidłowego karmienia piersią,
- pomagają jej lepiej rozumieć niemowlę,
- pomagają w nawiązaniu więzi z dzieckiem.

ZAPAMIĘTAJ

W czasie laktacji kobieta nie powinna pić żadnego alkoholu. Alkohol przenika do mleka:

- powoduje zatrucie organizmu i senność u dziecka,
- upośledza produkcję oksytocyny w jego organizmie, która jest potrzebna do rozwoju mózgu,
- rozregulowuje rytm snu i czuwania, głodu oraz sytości,
- zakłóca komunikowanie przez dziecko swoich potrzeb.

Niemowlę staje się niespokojne, matka przestaje radzić sobie z jego uspokajaniem.



„Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020”



Opracowanie na podstawie: *Stop przemocy! Pielęgniarki i położne w obronie krzywdzonych dzieci*, PARPA 2017