

Если Вы планируете беременность или можете забеременеть, откажитесь от употребления алкоголя.

ЕСЛИ ВЫ УПОТРЕБЛЯЕТЕ АЛКОГОЛЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ...

- У Вашего будущего ребенка может быть поврежден мозг, деформированы черты лица, он может родиться недоношенным и даже умереть.
- Любое количество алкоголя может нанести вред плоду.
- Алкоголь вреден для плода в любой период беременности, даже если Вы еще сами не знаете, что беременны.

КАК АЛКОГОЛЬ, который употребляет беременная женщина, ВЛИЯЕТ НА РЕБЕНКА?

- Алкоголь является "тератогеном" - токсичным веществом, поражающим мозг, сердце, легкие и другие органы будущего ребенка.
- Исследования показали, что даже небольшие дозы алкоголя во время беременности ухудшают умственные способности Вашего ребенка.
- Мозг наиболее уязвим к воздействию алкоголя на протяжении всей беременности.
- Не существует способа излечить нарушения, вызванные алкоголем.

Мозг ребенка с ФАС и здорового ребенка того же возраста. Пятидневный младенец с ФАС.

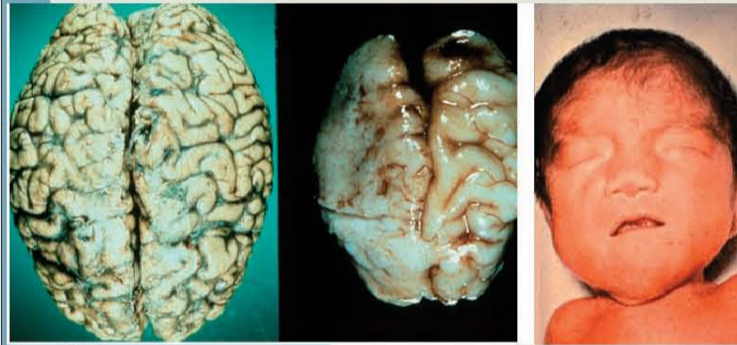


Фото С. Кларрен

- Алкоголь причиняет больше вреда плоду, чем любое другое вещество.
- Наиболее тяжелое последствие употребления алкоголя во время беременности - ФАС - фетальный алкогольный синдром. Fetus (лат.) - плод.

Беременность



ЧТО ТАКОЕ ФАС?

- ФАС - это врожденные нарушения, вызванные употреблением алкоголя матерью во время беременности, которые остаются у ребенка на всю жизнь.

ФАС - это одна из основных причин умственной отсталости.

Дети с ФАС:

- отстают в росте и весе,
- имеют врожденные аномалии лица (например, очень узкая верхняя губа и короткая глазная щель),
- плохо понимают последствия своих поступков, могут совершать асоциальные действия и вступать в конфликт с законом,
- нуждаются в специальных педагогах и обучении в специальных школах,
- часто всю жизнь нуждаются в социальной защите и медицинском сопровождении.

Не у всех детей в результате употребления матерью алкоголя во время беременности будет ФАС. У многих детей могут наблюдаться менее выраженные нарушения фетального алкогольного спектра (ФАШН), например, трудности обучения в школе, плохая концентрация внимания или нарушения поведения.

Эти проблемы не исчезнут. ФАС - диагноз на всю жизнь.



Развитие ребенка с ФАС
Фото А. Стрейсгус

ФАС и ФАШН можно предотвратить на 100%, если во время беременности отказаться от алкоголя.

Вот некоторые вопросы, которые часто задают женщины:

1. Могу ли я пить, если я беременна?

Полностью откажитесь от алкоголя. Если Вы беременны, Ваш ребенок пьет то же, что и Вы.

2. Есть ли какие-нибудь алкогольные напитки, которые безопасно пить во время беременности, например, вино, шампанское, пиво?

Любые напитки, содержащие алкоголь, во время беременности могут нанести вред ребенку. Например, банка пива содержит столько же чистого алкоголя как и 45 грамм водки.



3. Какое количество алкоголя может повлиять на будущего ребенка?

Любое количество алкоголя во время беременности может нанести вред ребенку. Понятия "безопасное количество алкоголя во время беременности" не существует.

4. Я пила во время предыдущей беременности и с моим ребенком все в порядке. Почему?

Все беременности отличаются друг от друга. Употребление алкоголя может повредить одному ребенку больше, чем другому. Нарушения у детей могут быть выражены в разной степени. Исследования показали, что с возрастом матери повышается вероятность рождения ребенка с ФАС.

5. Если ребенок родился с ФАС, пройдут ли эти проблемы со временем?

Эти проблемы останутся у ребенка на всю жизнь.

6. Можно ли помочь ребенку с ФАС?

Если Вы подозреваете, что у Вашего ребенка ФАС, или если Вы пили во время беременности, Вам надо посоветоваться с врачом. Специальное лечение может облегчить жизнь ребенку с ФАС и его семье.

7. Как предотвратить ФАС?

Не пейте, если Вы беременны или можете забеременеть и хотите родить ребенка.

8. Как быть, если я беременна и уже употребляла алкогольные напитки?

Никогда не поздно остановиться. Чем скорее Вы прекратите пить, тем лучше для Вас и Вашего ребенка.

9. Как я могу перестать пить?

Существует много способов помочь себе отказаться от алкоголя.

- Держитесь подальше от мест, где пьют, или людей, которые могут уговорить Вас выпить.
 - Не держите алкоголь дома.
 - Если Вам предлагают выпить - откажитесь!
- Если вы не можете бросить пить, **ПОПРОСИТЕ О ПОМОЩИ.**
- Ищите поддержки у окружающих.
 - Обратитесь к специалисту.
 - Используйте контрацепцию, чтобы не забеременеть, пока Вы не сможете контролировать употребление алкоголя.
 - Даже если Вы лечились прежде, попробуйте снова. Не сдавайтесь. Все зависит от Вас!

Как сказать "Нет", если Вам предлагают выпить

- Если Вы беременны и кто-то предлагает Вам выпить, знайте - алкоголь предлагается и Вашему ребенку. Найдите достойный ответ:
- Нет, спасибо, мой малыш не пьет.
 - Я ем за двоих, а не пью.
 - Нет, даже пиво и вино могут повредить моему малышу.
 - Спасибо! Мы с маленьким с удовольствием выпьем минеральную воду или сок.
 - Нет, спасибо. Я не пью, беременным пить нельзя.

Исследовательская группа профилактики ФАС
Санкт-Петербургский государственный университет и Центр наук о
здоровье университета Оклахомы
при финансовой поддержке Центров по контролю за заболеваниями и
профилактике
и Ассоциации университетских центров по ограниченным
возможностям

АЛКОГОЛЬ НАНОСИТ ВРЕД РЕБЕНКУ ЕЩЕ ДО ЕГО РОЖДЕНИЯ.



**Вы планируете беременность?
У Вас задержка? Вы беременны?**

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Если Вы употребляете алкоголь во время беременности, Ваш ребенок может родиться с умственными и физическими нарушениями, которые останутся на всю жизнь.