

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 воздержание от употребления алкоголя еще более важно. Если женщина будет воздерживаться от употребления алкоголя во время беременности, ФАС у ребенка не будет.

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

К сожалению, эти проблемы останутся у ребенка на всю жизнь.

6. Можно ли помочь ребенку с ФАС?

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

7. Как предотвратить ФАС?

Если Вы беременны или можете забеременеть и хотите родить ребенка, воздерживайтесь от употребления алкоголя.

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. Вы почувствуете себя лучше и повысите шансы Вашего ребенка родиться здоровым.

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!

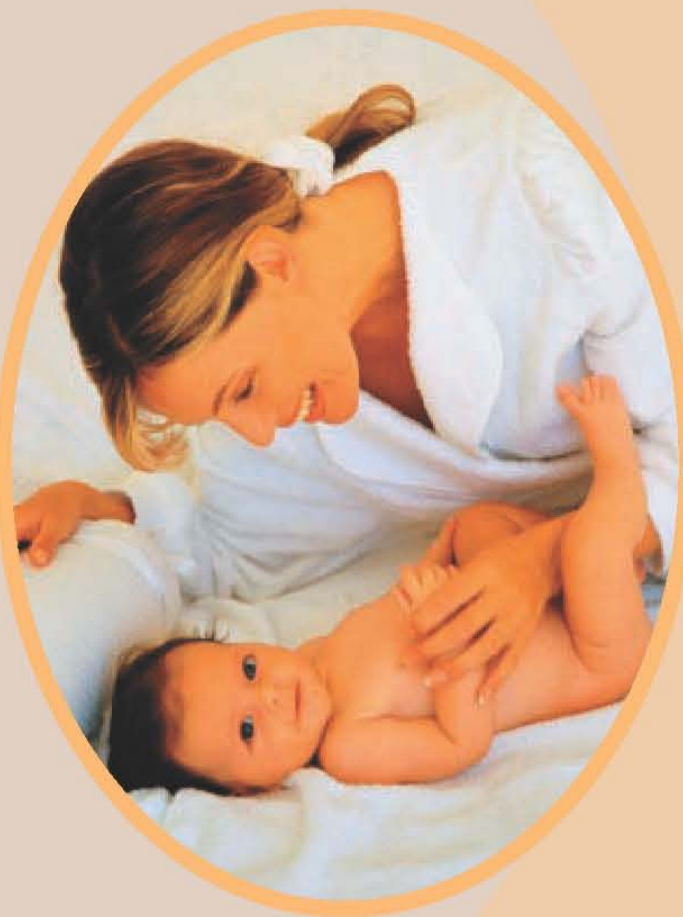
Как сказать "Нет", если Вам предлагают выпить

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

ПОДАРИТЕ СЧАСТЛИВОЕ БУДУЩЕЕ СВОЕМУ МАЛЫШУ - ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ, ЕСЛИ РЕШИЛИ СТАТЬ МАМОЙ!



Вы планируете беременность? У вас задержка? Вы беременны?

ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫПИТЬ

Здоровье вашего ребенка - Ваш выбор!

ВЫ ПОСТУПИЛИ ПРАВИЛЬНО, если, планируя родить ребенка, перестали употреблять алкоголь.

ВЫ ПОСТУПИЛИ ПРАВИЛЬНО, если, узнав, что беременны, перестали употреблять алкоголь.

ЕСЛИ ВЫ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ...

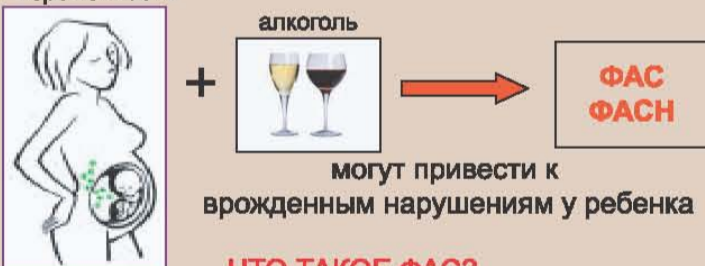
- Вы создадите благоприятные условия для рождения ребенка в срок и нормального развития его мозга и других органов.
- Вы предупредите поражение плода, поскольку нет безопасного количества алкоголя во время беременности.
- Ваш ребенок будет в безопасности от алкоголя даже в самые первые дни, когда Вы еще можете не знать, 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 ребенка.
 - Мозг наиболее уязвим к воздействию алкоголя на протяжении всей беременности.
- Не существует способа излечить нарушения, вызванные алкоголем.



-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 (ФАСН), например, трудности обучения в школе, плохая концентрация внимания или нарушения поведения.

Воздерживаясь от употребления алкоголя, Вы можете предупредить ФАС.



ФАС и ФАСН 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?
Откажитесь от алкоголя. Если Вы беременны, Ваш ребенок пьет то же, что и Вы. Подумайте об этом.
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. Банка пива содержит столько же чистого алкоголя, как и 45 грамм водки.

