

Wypiłam **alkohol** będąc w ciąży, **co teraz?**



Jeżeli mogło dojść do nieplanowanego zapłodnienia - powstrzymaj się od spożycia alkoholu aż do momentu **potwierdzenia** lub **wykluczenia** ciąży przez ginekologa.

Nie obwiniaj się, jeżeli alkohol wypijaś nie wiedząc, że jesteś w ciąży - nie jesteś jasnowidzem - zdarzają się przypadki zdrowych urodzeń pomimo spożycia alkoholu.



Aby potwierdzić lub wykluczyć FAS/FASD u dziecka, po narodzinach należy przeprowadzić rzetelną interdyscyplinarną diagnozę FAS/FASD, w której udział bierze pięciu specjalistów:

- ✓ psycholog, neurologopeda, fizjoterapeuta, lekarz medycyny i praktyk.

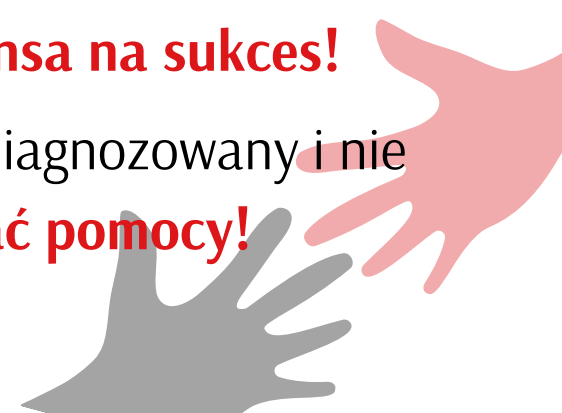
Już teraz lub po porodzie możesz zgłosić się do jednej z wielu instytucji zajmujących się tym tematem - tam uzyskasz odpowiedzi na wszystkie swoje pytania.



Opracowanie: Polski Instytut **FASD**

Jeżeli FAS/FASD zostanie potwierdzony - nie załamuj się! **Jest szansa na sukces!**

Jeżeli podejrzewasz u swojego dziecka FAS/FASD lub został on już zdiagnozowany i nie radzisz sobie z problemami, które powoduje, **nie bój się szukać pomocy!**



Prewencja **FASD** - **świadome** rodzicielstwo!

Jedynym sposobem dającym 100%
pewność uniknięcia FASD jest
całkowita abstynencja, najlepiej **na 6**
miesiący przed zapłodnieniem.

Abstynencja jest ważna także u
mężczyzn, których materiał genetyczny
przenoszony przez plemniki **może zostać**
osłabiony przez alkohol.









Jeżeli ciąża została potwierdzona, **nie**
spożywamy alkoholu aż do momentu
zakończenia karmienia dziecka.

Piwo bezalkoholowe
paradoksalnie również **może**
zawierać w sobie alkohol!

Opracowanie: Polski Instytut **FASD**

Pamiętaj, że **nie jesteś na tym świecie sam/a!** Jeżeli przeczytałaś/eś tę
informację, **podziel się nią z innymi** - dzięki temu być może uratujesz czyjeś życie!

Twoje jedno piwo, jego całe życie...

-  Twoje dziecko będzie miało uszkodzony mózg.
-  Nie będzie znało wartości pieniądza, poczucia czasu, nie zrozumie abstrakcji.
-  Będzie miało bardzo duże problemy edukacyjne - w ósmej klasie może być na poziomie edukacyjnym kolegów z klasy czwartej.
-  Może nie razdzić sobie z relacjami społecznymi.
-  Osoby z FASD mogą mieć problemy z utrzymaniem stałej pracy.
-  Jego dorosłe życie może zakończyć się pobytami w więzieniach lub szpitalach psychiatrycznych.
-  Wiele dzieci/dorosłych z FASD ostatecznie popełnia samobójstwa.
-  Osoby chore na FASD mogą cierpieć na depresję.

Opracowanie: Polski Instytut **FASD**

Pamiętaj, że **nie jesteś na tym świecie sam/a!** Jeżeli przeczytałaś/eś tę informację, **podziel się nią z innymi** - dzięki temu być może uratujesz czyjeś życie!

FASD, czy wiesz, że...?

- ? ...wystarczy jedna lampka wina lub kilka łyków piwa spożytych przez kobietę w ciąży, by zaszkodzić dziecku?
- ? ...nieodwracalne uszkodzenia płodu może spowodować spożycie alkoholu już pomiędzy 2-4 tygodniem od zapłodnienia, kiedy kobieta jeszcze nie wie, że jest w ciąży?
- ? ...FAS/FASD jest nieuleczalny?
- ? ...FAS/FASD to częste konflikty w rodzinie, rozwody?
- ? ...FAS/FASD to ogromne problemy wychowawcze?
- ? ...FAS/FASD występuje nie tylko w rodzinach patologicznych? Kieliszek wódki, lampka wina czy dwa łyki piwa, kiedy nie wiesz, że jesteś w ciąży, mogą doprowadzić do uszkodzeń płodu!



Opracowanie: Polski Instytut **FASD**

Pamiętaj, że **nie jesteś na tym świecie sam/a!** Jeżeli przeczytałaś/eś tę informację, **podziel się nią z innymi** - dzięki temu być może uratujesz czyjeś życie!