

## Co wpływa na rozwój dziecka w trakcie życia płodowego?

Prawidłowy rozwój dziecka zależy od wielu czynników. Należą do nich nie tylko te czynniki, które działają w trakcie ciąży, ale także te, które pojawiają się przed ciążą i są związane ze stanem zdrowia rodziców.

Przygotowanie rodziców do ciąży ma równie ważne znaczenie, jak i to, co dzieje się już po zapłodnieniu.

Przygotowując się do ciąży ważne jest, aby zadbać o stan zdrowia przyszłej mamy. Do działań, które warto podjąć przed planową ciążą to:

- kontrolna wizyta u ginekologa,
- kontrolna wizyta u stomatologa,
- przeprowadzenie badań profilaktycznych,
- właściwe odżywianie,
- kontrola masy ciała,
- rezygnacja z używek,
- aktywność fizyczna,
- przyjmowanie kwasu foliowego,
- zadbanie o szczepienia ochronne, sprawdzenie odporności na choroby zakaźne okresu dziecięcego (rózyczka, ospa wietrzna),
- unikanie stresu,
- unikanie leków i przyjmowanie ich pod kontrolą lekarza, także tych, które przyjmowane są na stałe, np. z powodu chorób przewlekłych

O przygotowanie do ciąży należy zadbać także od strony przyszłego ojca. Do działań, które powinien podjąć przyszły ojciec należą:

- przeprowadzenie badań profilaktycznych,
- zmniejszenie ilości stresu,
- zadbanie o właściwą dietę,
- unikanie używek,
- zadanie o kondycję fizyczną,
- unikanie szkodliwych czynników środowiskowych.

Rozwój człowieka w trakcie życia płodowego to czas niezwykle intensywnych i szybkich zmian. Prawidłowy rozwój dziecka jest zależny od wielu czynników. Młody organizm w trakcie życia płodowego rozwija się bardzo szybko i dynamicznie. Przebiega w kilku okresach:

- przedzarodkowym - od zapłodnienia do końca 3. tygodnia życia płodowego,
- zarodkowym - od 4. tygodnia życia płodowego do końca 8. tygodnia życia płodowego
- płodowym - od 9. tygodnia życia płodowego do urodzenia.

W każdym z tych etapów bardzo ważne jest dbanie o stan zdrowia przyszłej mamy. W pierwszym etapie dochodzi do intensywnych przemian zapłodnionej komórki, aby w kolejnym etapie powstały najważniejsze narządy dziecka. Jest to bardzo wczesny etap ciąży, stąd też świadomość odpowiedzialności za rozwój dziecka jest niezmiernie ważna, aby w kolejnym etapie płód miał szansę rozwijać się prawidłowo i dojrzewać do samodzielnego funkcjonowania.

Czynniki, które wpływają na rozwój dziecka można podzielić na te, które zadziałały przed urodzeniem dziecka (prenatalne), jak i na te, które zadziały w czasie porodu (perinatalne) i w okresie wczesnego rozwoju po urodzeniu dziecka (postnatalne).

Do czynników prenatalnych można zaliczyć:

- czynniki pochodzenia endogennego, czyli takie, które są związane z organizmem, zalicza się tutaj np. czynniki genetyczne, hormonalne,

- choroby matki, które wpływają na rozwój na wczesnym jego etapie: np. toksoplazmoza, różyczka, grypa, cytomegalia,

- czynniki pochodzenia egzogenego, czyli takie, które są związane z czynnikami zewnętrznymi, np. spożywanie alkoholu w trakcie ciąży, palenie tytoniu, używanie narkotyków, wirusy, leki, promieniowanie rentgenowskie, niedobory (niedożywienie, niedobór witamin).

Należy pamiętać, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu w ciąży. Nawet niewielka ilość alkoholu może doprowadzić do uszkodzenia rozwijającego się dziecka. Zadziałanie tego czynnika w momencie rozwijającego się organizmu może przynieść wiele negatywnych konsekwencji. Alkohol we krwi matki przenika przez łożysko i w konsekwencji może uszkadzać rozwijający się płód.

Badania wskazują, że każde wypite 50 mg czystego alkoholu etylowego w czasie ciąży jest równoznaczne z obumieraniem aż 20 milionów neuronów (komórek nerwowych, które odpowiedzialne są za przekazywanie informacji w mózgu). Płód ma niewykształcone mechanizmy uniemożliwiające metabolizowanie alkoholu, tak jak organizm dorosłego człowieka. W związku z tym niezmetabolizowany alkohol może uszkadzać komórki nerwowe, rdzeń kręgowy oraz inne narządy wewnętrzne.

Konieczne jest zrezygnowanie z alkoholu w sytuacji planowanej ciąży, bądź w sytuacji podejrzenia o ciążę. Mózg dziecka rozwija się przez całe 9 miesięcy ciąży. Nigdy nie jest za późno na odstawienie alkoholu w trakcie ciąży.

Spożywanie alkoholu w I trymestrze może prowadzić do uszkodzeń mózgu, serca, nerek, oczu, uszu i prowadzić do deformacji twarzy. Spożywanie alkoholu w II trymestrze ciąży osłabia rozwój mózgu, uszkadza mięśnie, skórę, kości.

Spożywanie alkoholu w III trymestrze może osłabiać rozwój mózgu, płuc, a także może doprowadzić do przedwczesnego porodu.

Do czynników okołoporodowych można zaliczyć:

- poród przedwczesny,
- niedotlenienie i zamartwica,
- urazy czaszki i wylewy śródczaszkowe,
- urazy mechaniczne, wahania lub zwolnienie akcji serca

Do czynników, które mają znaczenie dla rozwoju dziecka, działających w okresie po urodzeniu można zaliczyć:

- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych lub mózgu,
- zatrucia,
- urazy,
- wysoka temperatura.

Należy pamiętać, że nigdy nie wiadomo, jak zadziała dany czynnik na rozwój płodu. Zmniejszenie narażenia na czynniki, które są zależne od rodziców ma ogromne znaczenie dla lepszego startu małego człowieka.

Konsekwencje bowiem zadziałania czynników niekorzystnych mogą być nieodwracalne, często utrudniające prawidłowy rozwój dziecka, a czasami prowadzące do jego niepełnosprawności. Warto więc podjąć wszelkie działania mające na celu wsparcie rozwoju dziecka już na najwcześniejszym etapie jego życia, a nawet zanim zostanie ono jeszcze poczęte.

Literatura:

Ilacqua A., Izzo G., Emerenziani G.P. i wsp., Lifestyle and fertility: the influence of stress and quality of life on male fertility. *Reproductive Biology and Endocrinology* 2018;16,115.

Moore EM, Riley EP. What Happens When Children with Fetal Alcohol Spectrum Disorders Become Adults?. *Curr Dev Disord Rep.* 2015;2(3):219-227. doi:10.1007/s40474-015-0053-7

Skotnicka B. (2014), Prenatalne, perinatalne i postnatalne czynniki zagrożenia niepełnosprawnością intelektualną : profilaktyka i edukacja, *Problemy Edukacji, Rehabilitacji i Socjalizacji Osób Niepełnosprawnych* 18/1, 67-79.

Winkowska E., Stojko R. Rola odpowiedniego przygotowania do ciąży. „Forum Położnictwa i Ginekologii” 2021 (czerwiec), nr 58. Online: <https://www.forumginekologii.pl/artykul/rola-odpowiedniego-przygotowania-do-ciazy>

<https://www.nowafarmacja.pl/blog/alkoholowy-zespol-plodowy-zespol-fas-objawy-i-leczenie>,  
dostęp: 28.03.2024