



Data publikacji: 09-09-2025

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Kościanie włączyła się do ogólnopolskiej bezpłatnej kampanii profilaktyki FASD „Cięża bez alkoholu” na rok 2025/2026! – poniżej przedstawiamy kilka niezbędnych informacji dotyczących FASD zaczerpniętych z artykułu Jolanty Terlikowskiej, Dyrektora Programowego Instytutu Nowej Kultury, profilaktyka oraz specjalisty ds. profilaktyki FASD.

9 września – Światowy dzień Świadomości FASD

FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders – Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych) to grupa trwałych zaburzeń neurorozwojowych powstających w wyniku prenatalnej ekspozycji na alkohol.

Nie jest to jedno schorzenie, lecz szerokie spektrum zaburzeń obejmujących m.in. FAS (Płodowy Zespół Alkoholowy).

Nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu w ciąży. Każda ilość może zostawić ślad na całe życie!

Aktualnie Światowy Dzień FASD przerodził się w obchody września jako miesiąca świadomości FASD. Dlaczego 9 września? – data nawiązuje do 9 miesięcy ciąży, podczas których abstynencja od alkoholu jest kluczowa.

O czym trzeba przede wszystkim pamiętać?

– alkohol pity w czasie ciąży zaburza prawidłowy rozwój zarodka i płodu. Ze względu na swoją toksyczność **jest najczęstszą przyczyną zaburzeń neurorozwojowych u dzieci.**

– **w czasie ciąży nie ma dawki alkoholu, która byłaby bezpieczna dla dziecka.**

– alkohol pity przez kobietę w czasie ciąży powoduje znacznie więcej szkód w organizmie dziecka niż palenie papierosów czy używanie narkotyków!



- **piwo bezalkoholowe, zgodnie z definicją napoju alkoholowego może zawierać do 0,5% alkoholu etylowego!** Dlatego w ciąży lepiej nie ryzykować i zrezygnować także z piwa bezalkoholowego.

- będąc w ciąży kobieta może usłyszeć wiele porad i zaleceń – że „picie czerwonego wina zwiększa liczbę czerwonych krwinek” a „picie piwa poprawia laktację”...

To bardzo niebezpieczne stereotypy.

- także **w okresie karmienia piersią** używki mogą wyrządzić nieodwracalne szkody w rozwoju dziecka. Udowodniono, że **spożyty alkohol przedostaje się do mleka matki, a w konsekwencji trafia do krwioobiegu dziecka.**

Z drobnych decyzji zbudowana jest przyszłość. 9 miesięcy ciąży bez alkoholu daje dziecku szansę na prawidłowy rozwój. Nie zapominajmy też, że ochroną powinien być objęty po prostu okres prokreacji i abstynencja powinna dotyczyć zarówno ojca, jak i matki.