



## ALCOOLUL ÎN SARCINĂ

Aceste informații vă sunt utile dacă sunteți gravidă sau intenționați să aveți un copil. Acestea evidențiază efectele consumului de alcool asupra dezvoltării copilului în uter. De asemenea, informațiile pot fi utile și dacă sunteți partenerul, ruda sau prietenul unei persoane care este însărcinată sau care planifică o sarcină și doriți să aflați mai multe despre efectele consumului de alcool în timpul sarcinii sau în timpul planificării unei sarcini.

### Rezumat

- Cea mai sigură abordare este să nu beți deloc alcool dacă sunteți gravidă, dacă credeți că ați putea rămâne gravidă sau dacă alăptați
- Deși riscul de a face rău copilului este redus în cazul consumului unor cantități mici de alcool înainte de a afla de sarcină, nu există un nivel „sigur” de alcool care poate fi consumat în timpul sarcinii.
- Consumul de alcool în timpul sarcinii poate afecta modul în care copilul se dezvoltă și crește în uter, sănătatea bebelușului la naștere și sănătatea pe termen lung a copilului.
- Consumul de alcool pe tot parcursul sarcinii poate cauza copilului dumneavoastră dizabilități fizice și mentale severe, cunoscute sub denumirea de Sindromul Alcoolismului Fetal (SAF).

### Cum poate fi copilul meu afectat de consumul de alcool?

Evitarea alcoolului în timpul sarcinii este cea mai sigură opțiune. Nu există o cantitate sigură de alcool pe care o femeie o poate bea în timpul sarcinii. Dacă beți alcool în timpul sarcinii, o parte din alcool va trece prin placentă la copilul dumneavoastră. Cu cât beți o cantitate mai mare de alcool, cu atât este mai mare riscul de a face rău copilului dumneavoastră.

Consumul de alcool în timpul sarcinii poate avea următoarele consecințe:

- crește șansele de avort spontan
- afectează modul în care fătul se dezvoltă în uter și în special, modul în care se dezvoltă creierul bebelușului
- afectează modul în care fătul crește în uter, determinând placenta să nu funcționeze pe cât de bine ar trebui – acest lucru este cunoscut sub denumirea de **restricție de creștere intrauterină**
- crește riscul de deces fetal intrauterin
- crește riscul de naștere prematură
- face ca bebelușul dumneavoastră să fie mai predispus la boli, atât în timpul copilăriei, cât și ca adult
- provoacă apariția Spectrului Tulburărilor Alcoolice Fetale (STAF) sau Sindromului Alcoolismului Fetal (SAF)

Cu cât beți o cantitate mai mare de alcool, cu atât mai afectată va fi dezvoltarea și sănătatea copilului dumneavoastră. Cu toate acestea, dacă reduceți sau opriți complet consumul de alcool, bebelușul dumneavoastră va începe să crească într-un ritm normal. Oprirea consumului de alcool în orice moment în timpul sarcinii poate fi benefică. Cu toate acestea, în anumite cazuri, efectele consumului de alcool asupra copilului nu pot fi anulate.

### **Ce reprezintă Spectrul Tulburărilor Alcoolice Fetale (STAF) și Sindromul Alcoolismului Fetal (SAF)?**

Consumul excesiv de alcool în timpul sarcinii poate da naștere unor afecțiuni din Spectrul Tulburărilor Alcoolice Fetale (STAF) sau Sindromului Alcoolismului Fetal (SAF). Deși afecțiunile STAF sunt mai puțin severe decât SAF, copiii cu afecțiuni STAF pot avea dificultăți de învățare, probleme de comportament, dizabilități fizice și probleme emoționale și psihiatrice pe tot parcursul vieții. Posibilitatea ca un copil să sufere de o formă ușoară sau severă de STAF este direct legată de cât de mult și cât de des mama sa consumă alcool în timpul sarcinii.

Consumul excesiv sau regulat de alcool în timpul sarcinii este dăunător pentru copii și poate duce la o afecțiune gravă denumită Sindromului Alcoolismului Fetal (SAF). Copiii cu SAF suferă, de obicei, de un handicap fizic și psihic sever.

### **Ce mi se recomandă dacă plănuiesc să rămân gravidă?**

Dacă plănuieți o sarcină este recomandat să nu beți alcool în această perioadă. Consumul excesiv de alcool al oricărui dintre parteneri poate face conceperea mai dificilă.

### **Tocmai am aflat că sunt însărcinată și am consumat alcool în ultima perioadă. Ce înseamnă asta pentru copilul meu?**

În cele mai multe cazuri, fătul nu are de suferit. Evitați consumul de alcool de aici înainte.

### **Voi fi întrebată în timpul sarcinii ce cantitate de alcool consum?**

În cadrul examinării medicale prenatale, medicul vă poate întreba despre istoricul medical și stilul dumneavoastră de viață. Această discuție va include și informații despre consumul de alcool, dacă este cazul. Echipa medicală specializată vă va oferi informații și sprijin cu privire la metodele de a reduce sau de a opri consumul de alcool.

### **Pot să consum alcool în cazul în care plănuiesc să alăptez?**

Cea mai sigură opțiune este să evitați consumul de alcool în timpul alăptării, deoarece alcoolul poate ajunge în laptele matern. Consumul regulat de alcool în timpul alăptării poate afecta dezvoltarea copilului dumneavoastră.

Dacă alegeți să consumați alcool, este de preferat să **nu consumați mai mult de 14 unități pe săptămână** și să vă spațiați consumul de alcool în mod uniform în decursul săptămânii.

O unitate de alcool reprezintă 10 ml sau 8g alcool pur (este cantitatea pe care un organism sanatos și adult o poate procesa în decurs de o oră)

O unitate de alcool se poate regăsi în următoarele produse și cantități:

- O bere de 350 ml
- Un pahar de vin de 150 ml
- Un shot de tărie de 40 ml (whisky, vodcă)
- Un pahar de 60-80 ml lichior
- Un pahar șampanie (150-180 ml)