

9 miesięcy ciąży bez alkoholu — dla zdrowia dziecka

written by Alicja Nowak | 9 września 2025



Dziś, 9 września 2025 roku, obchodzimy Światowy Dzień FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) — dzień poświęcony zwiększaniu świadomości społecznej na temat zaburzeń wywołanych prenatalną ekspozycją na alkohol.

Czym jest FASD?

FASD to zbiorcze określenie dla wielu zaburzeń powstałych w wyniku działania alkoholu na płód w czasie ciąży. Alkohol, jako silna neurotoksyna, przenika przez łożysko do rozwijającego się organizmu dziecka, prowadząc do trwałych uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego, a także zaburzeń wzrostu, wad wrodzonych i problemów behawioralnych.

W skład FASD wchodzi m.in.:

- FAS (Fetal Alcohol Syndrome) – pełnoobjawowy zespół alkoholowy płodu,
- pFAS (partial FAS) – częściowy zespół FAS,
- ARND – zaburzenia neurobehawioralne związane z alkoholem,
- ARBD – wady rozwojowe narządów związane z alkoholem.

Objawy FASD

FASD to zaburzenie „niewidzialne” — wiele dzieci z tym spektrum nie ma widocznych deformacji twarzy, ale cierpi z powodu:

objawów neurologicznych:

- trudności z uczeniem się,
- zaburzeń pamięci krótkotrwałej,
- deficytów uwagi (często diagnozowanych jako ADHD),
- problemów z logicznym myśleniem i planowaniem,
- trudności społecznych i emocjonalnych.

objawów fizycznych:

- opóźniony rozwój fizyczny,
- wady serca, nerek lub układu kostnego,
- specyficzne rysy twarzy (w przypadku FAS).

Dlaczego kobiety nadal piją w ciąży?

Pomimo licznych kampanii edukacyjnych, wiele kobiet nadal uważa, że niewielkie ilości alkoholu w ciąży nie szkodzą. Badania z ostatnich lat pokazują, że:

- nawet **jednorazowe spożycie alkoholu** w kluczowych momentach rozwoju płodu może powodować nieodwracalne zmiany,

- **nie istnieje żadna bezpieczna dawka alkoholu w ciąży** – ani wina, ani piwa, ani tym bardziej mocniejszych trunków.

FASD to nie wyrok, ale ogromne wyzwanie – zarówno dla dziecka, jak i jego rodziny. Dzisiejszy dzień, 9 września 2025, przypomina nam o tym, jak ważna jest profilaktyka, edukacja i wsparcie. Każde dziecko zasługuje na zdrowy start – a my, jako społeczeństwo, mamy wpływ na to, by mu go zapewnić.

Jeśli jesteś w ciąży — nie pij alkoholu.

Jeśli znasz kobietę w ciąży — wesprzyj ją w abstynencji.

Jeśli jesteś specjalistą — edukuj i reaguj.