



**Jolanta Terlikowska,  
Dyrektor Programowa Instytutu Nowej Kultury**

### **„9 miesięcy bez alkoholu”**

**Każda kobieta spodziewająca się dziecka bardzo pragnie, aby urodziło się ono zdrowe.** Przyszła mama często zmienia swoje zachowania, nawyki żywieniowe, tryb życia. Dbając o dietę i wypoczynek, przyjmując adekwatne suplementy, chce zapewnić dziecku optymalne warunki do rozwoju. **Aby tak się stało niezbędne jest także całkowite zaprzestanie używania napojów alkoholowych.**

Przygotowując się do ciąży lub będąc w ciąży należy pamiętać, że:

1. Alkohol etylowy jest substancją chemiczną o wzorze  $C_2H_5OH$ . Jest on zawarty w piwie, winie, wódce, drinkach, likierach, cydrze – we wszystkich tych napojach alkoholowych jest on taki sam i działa tak samo.
2. Alkohol jest substancją toksyczną. U dziecka rozwijającego się w łonie matki może powodować uszkodzenia mózgu, ośrodkowego układu nerwowego oraz wady wrodzone.
3. W czasie ciąży łożysko chroni dziecko przed różnymi zagrożeniami. Jednak **cząsteczki alkoholu** (oraz jego metabolitów, w tym aldehydu octowego) **bez trudu przechodzą przez łożysko**. Po ok. 30 min. stężenie alkoholu we krwi dziecka jest takie samo jak we krwi matki, tyle że w małym organizmie powoduje znacznie większe szkody.
4. **Piwo bezalkoholowe**, zgodnie ze definicją napoju alkoholowego **może zawierać do 0,5% alkoholu etylowego!** Bądź uważna – nie narażaj swojego dziecka.
5. W czasie ciąży nie ma dawki alkoholu, która byłaby bezpieczna dla dziecka. Pijąc napoje alkoholowe matka naraża swoje dziecko na nieodwracalne uszkodzenia, które mogą spowodować zaburzenia jego rozwoju, wpływając na dalsze funkcjonowanie emocjonalne i społeczne dziecka.

6. Zarówno Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), jak i Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zalecają kobietom całkowitą abstynencję w ciąży, ale także w okresie przygotowywania się do niej oraz w czasie karmienia piersią.
7. Zaprzestanie picia w ciąży jest korzystne dla dziecka w każdym momencie. Jeżeli będąc w ciąży kobieta ma za sobą incydenty związane ze spożywaniem alkoholu, przestając go spożywać i tak sprawia, że będzie on miał mniej szkodliwy wpływ, niż gdyby kontynuowała picie.
8. Picie alkoholu przez kobiety w ciąży jest najczęstszą przyczyną zaburzeń neurorozwojowych u dzieci. Każda ilość alkoholu spożyta przez kobietę w czasie ciąży może spowodować nieodwracalne szkody w organizmie rozwijającego się płodu. Już nawet niewielkie ilości alkoholu spożywane w czasie ciąży mogą przyczynić się np: do uszkodzenia funkcji poznawczych dziecka i sposobu przetwarzania informacji.
9. Fizyczne i umysłowe wady wrodzone u dziecka będące wynikiem działania alkoholu etylowego w okresie płodowym nazywamy **Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych – FASD**. Jak wykazały badania, w Polsce FASD występuje co najmniej u 20 na 1000 dzieci w wieku 7-9 lat. To 20 razy więcej niż dzieci z Zespołem Downa. Pamiętajmy jednocześnie, że **FASD można w 100% zapobiec**. Wystarczy zachować abstynencję w czasie ciąży. Zatem wspólnie zaapelujmy do kobiet będących w ciąży lub przygotowujących się do ciąży:

**Droga przyszła Mamo, zachowaj abstynencję w czasie ciąży!**

**Wybierz 9 miesięcy bez alkoholu!**

Jolanta Terlikowska, Dyrektor Programowa Instytutu Nowej Kultury, profilaktyk,  
specjalista ds. profilaktyki FASD

*Tekst powstał w ramach bezpłatnej ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Ciąża bez alkoholu – profilaktyka FASD” realizowanej w 2025 r. przez Fundację Instytut Nowej Kultury, [www.instytutnowejkultury.pl](http://www.instytutnowejkultury.pl)*