

---

# Profilaktyka FASD



**Zapobiegaj FAS na 100% - nie pij alkoholu w ciąży!**



**Zachowanie abstynencji jest konieczne  
przez cały okres trwania ciąży.**

Jak zapewne każdy wie, rozwój płodu w czasie ciąży uwarunkowany jest przez różne czynniki. Są to czynniki zewnętrzne, czyli na przykład środowiskowe, wynikające z określonego zachowania czy stanu, oraz czynniki wewnętrzne, czyli genetyczno-biologiczne. W związku z tym każde działanie przyszłej matki – pozytywne lub negatywne wpływa na rozwój poczętego dziecka.

Alkohol wypity przez kobietę w ciąży dostaje się do krwi dziecka przez pępowinę. W ten sposób dziecko bezpośrednio narażone jest na poważne uszkodzenia. Aby uniknąć FASD, kobieta przez cały czas trwania ciąży, w okresie jej planowania, bądź w sytuacji, kiedy istnieje możliwość, że jest w ciąży, kategorycznie nie powinna spożywać alkoholu!



**POMYŚL O SWOIM DZIECKU!**

Nie jest znana ilość alkoholu, której spożycie byłoby bezpieczne w czasie ciąży lub kiedy ciąża jest planowana. Wszystkie napoje zawierające alkohol, w tym wino, czy piwo, mogą zaszkodzić nienarodzonemu dziecku. Nie istnieje okres w ciąży, w którym picie alkoholu byłoby bezpieczne. Alkohol może zaszkodzić dziecku w każdym momencie ciąży.



**UWAŻAJ NA PIWO BEZALKOHOLOWE  
i CZERWONE WINO!**

Piwo bezalkoholowe może zawierać alkohol (i zwykle zawiera – 0,4-0,5%, a niekiedy nawet 1,5%) nie jest zatem bezpieczne.

Czerwone wino wspomaga trawienie, jednak zawiera alkohol, który jest toksyczny dla płodu.

---

**BĄDŹ ODPOWIEDZIALNA!**