

CIAŻA TO NIE CHOROBA, ALE FASD JUŻ TAK!



CZYM JEST FASD ?

FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder – Spektrum Poalkoholowych Zaburzeń Rozwojowych) - to pojęcie, które określa różne wady rozwojowe powstające w wyniku narażenia dziecka w okresie prenatalnym na działanie alkoholu.



Marzeniem każdej kobiety jest wydanie na świat zdrowego dziecka. Nie każda przyszła matka wie jednak, że spożywanie nawet najmniejszej ilości alkoholu w okresie ciąży może pozbawić rozwijającego się w łonie matki człowieka szansy na prawidłowy rozwój. Spożywany przez kobiety alkohol jest najbardziej inwazyjnym teratogenem neurobehawioralnym, czyli czynnikiem, którego bezpośrednim skutkiem działania jest **uszkodzenie mózgu rozwijającego się płodu** (Pawłowska-Jaroń, 2015).

Warto zadać sobie pytania: Jak jeszcze możemy edukować przyszłe mamy w tym zakresie?, Dlaczego nadal tak mało osób wie, czym jest FASD?, Jak wspierać dziecko z FASD? Istotne jest zatem znalezienie wszelkich sposobów uświadamiania coraz szerszej grupie odbiorców, jak dużym zagrożeniem dla dziecka jest alkohol znajdujący się w organizmie matki.

FASD CHARAKTERYZUJĄ:

uszkodzenia
ośrodkowego
układu nerwowego

opóźnienie
rozwoju
fizycznego
i psychicznego

wady rozwojowe
(m.in.: serca
i stawów)

nadpobudliwość
psycho ruchowa

zaburzenia
zachowania

zaburzenia
neurologiczne

SKUTKIEM TYCH NIEPRAWIDŁOWOŚCI MOGĄ BYĆ U DZIECKA TRUDNOŚCI Z:



uczeniem się



koncentracją uwagi



pamięcią i zdolnością do rozwiązywania problemów



koordynacją ruchową



zaburzeniami mowy



relacjami z ludźmi



przestrzeganiem norm społecznych.



SPECYFICZNE ANOMALIE W BUDOWIE TWARZY (DYSMORFIE):

- wydłużenie i spłylenie rynienki podnosowej
- zwężenie górnej czerwieni wargowej (wąska warga)
- brak „łuku Kupidyna”
- szeroko rozstawione oczy
- mały obwód głowy
- zapadnięty grzbiet nosa
- krótki i zadarty nos
- zmarszczka przy kąciku ust
- niewielka żuchwa
- płaska twarz
- zniekształcenie małżowin usznych



FAS jest też wiodącą przyczyną **chorób umysłowych**. Najpoważniejsze z jakimi przyjdzie się zmierzyć to: **trwałe uszkodzenie mózgu**, a co za tym idzie **upośledzenie umysłowe**.

Wady narządów na jakie można skazać dziecko, to między innymi: **wady serca, nerek, problemy z kośćmi, stawami, zgryzem, wzrokiem, słuchem** czy też **słabą koordynacją ruchową**.

Pamiętaj o tym zanim sięgniesz po ten "niewinny" kieliszek wina!



NAJPROŚCIEJ ZAPOBIEGAĆ

Na pewno nie raz słyszałaś: „Cięża to nie choroba i trzeba normalnie żyć”, „Jeden kieliszek wina mi nie zaszkodzi”, „Kuzynka popijała w ciąży i urodziła zdrowe dziecko”, „To tylko jedna lampka wina, bez przesady”, „Jedna lampka wina jeszcze nikogo nie zabiła”.

Mało tego - zdarza się również, że lekarze ginekolodzy zalecają ciężarnym kobietom wypicie lampki wina w celu rozluźnienia. Więc mogłaś to też niestety usłyszeć od swojego lekarza.

Większość osób pytana o to, **czy wolno pić alkohol w ciąży odpowie zdecydowanie - nie wolno**. Ale... nie uznajemy, że wino to też alkohol, że nawet jeden bardzo słaby drink to też alkohol, że piwo bezalkoholowe w znacznej większości przypadków również zawiera alkohol.

Pamiętaj: każda ilość alkoholu szkodzi twojemu dziecku. Nawet dwa piwa mogą spowodować obumarcie części komórek nerwowych, które już się nie odrodzą, a im większa dawka alkoholu, tym poważniejszy jej wpływ na dziecko. Problemy występują jednak nie tylko u dzieci, których mamy piły w czasie ciąży duże ilości alkoholu. Poważne trudności mogą mieć także dzieci kobiet, które sporadycznie sięgały po alkohol.

A zatem. Dowiedziałaś się, że jesteś w ciąży.
To idealny moment, żeby zacząć powtarzać:
"Nie piję alkoholu. Jestem w ciąży".



NIE ISTNIEJE BEZPIECZNA ILOŚĆ



Ludzki płód ma zredukowaną zdolność eliminacji alkoholu, który koncentruje się dłużej w macicy niż w innych częściach organizmu. Po każdym kieliszku matki **dziecko jest "pijane" dłużej niż ona.**

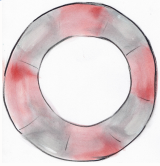
Alkohol wpływa odwadniająco na organizm, **niszczy ścianki tkanek** i możliwe, że dlatego mózg niemowlęcia, którego matka piła, jest wysuszony i mniejszy. Woda zostaje wyssana z rozwijających się komórek, **alkohol zabija** je, bądź uszkadza ich działanie.

Dziecko kobiety pijącej nie ma żadnych szans na to, aby urodziło się całkowicie zdrowe (Banach i Matejek, 2016).

Jeżeli w czasie jakiegokolwiek etapu rozwoju płodu, kobieta w ciąży spożywa alkohol wówczas może dojść do wystąpienia poważnych powikłań poalkoholowych u dziecka
(Banach i Matejek, 2016).

Zgodnie z naukową wiedzą można uniknąć zaburzeń z FASD jedynie wówczas jeżeli kobiety w ciąży nie będą spożywać alkoholu.

**Ciąża to nie choroba, ale FASD już tak!
Nie pozwól aby moment słabości doprowadził do tego, że nie będziesz mogła pozbyć się poczucia winy do końca życia.**



WSPARCIE DZIECKA Z FASD

Podejmując pracę z dzieckiem z **FASD** warto mieć na uwadze zasady, które z jednej strony mają ułatwić pracę osobom zajmującym się dzieckiem, a z drugiej pomóc w jego lepszym funkcjonowaniu:

- **konkret:** należy unikać słów o podwójnym znaczeniu, aluzji, ponieważ mogą być one niezrozumiałe dla dziecka,
- **stałość:** dzieci z **FASD** mają problemy z zastosowaniem zdobytej wiedzy w nowych sytuacjach, mają trudności z wszelkimi nowościami, dlatego łatwiej funkcjonują w znanym sobie środowisku, w którym wprowadza się minimalne zmiany,
- **powtarzanie:** dzieci mają krótką pamięć, zapominają o rzeczach, które chcą zapamiętać, które zostały wyuczone, a w wyniku nieużywania ich zostały zapomniane. Jeśli informacja ma pozostać dłużej w pamięci dziecka, to musi być regularnie powtarzana,
- **rutyna:** dziecko łatwiej przyswaja sobie czynności, które nie zmieniają się każdego dnia. Poprzez rutynę redukujemy lęk, ponieważ dziecko wie czego się może spodziewać,
- **prostota:** dzieci z **FASD** szybciej docierają do granicy kiedy przyswajanie informacji nie jest już możliwe, dochodzi wówczas do przeciążenia. Ta zasada to inaczej „krótko i zwięźle”,
- **szczegółowość:** dzieci z **FASD** mają trudności z rozumieniem pojęć abstrakcyjnych, dlatego należy mówić im dokładnie to, co ma się na myśli,
- **zasady:** dziecko z **FASD** wymaga uporządkowania i stałości. Zasady są spoiwem, dzięki któremu świat dziecka nabiera sensu,
- **nadzór:** aby móc rozwinąć nawyki właściwego zachowania dzieci wymagają ciągłego nadzoru, pilnowania, ponieważ w codziennym życiu przejawiają naiwne zachowania (Banach, 2011).



JEŻELI POTRZEBUJESZ DODATKOWYCH
INFORMACJI SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

**GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH**

w MIKOŁOWIE

ul. Krawczyka 16
43-190, Mikołów



530 903 493



gkrpa@mikolow.eu



www.gkrpa.mikolow.eu



Świadomie do przodu

Redakcja:

dr Daniel Melerowicz, Magdalena Augustynowicz

Ilustracje:

Ewa Łyszczarz - Visual Dreamers

Skład, druk i oprawa: A4 Media Sp. z o.o.

Wydawca:

Centrum Integracji Społecznej w Mikołowie

GKRPA w Mikołowie

