

Ciąża bez używek – czyli rola położnej w edukacji społecznej

mgr Monika Stępińska



Lepszy start
dla Twojego dziecka

PÓLSKIE TOWARZYSTWO GINEKOLOGICZNE INFORMUJE!

**Każda ilość alkoholu
spożywanego w czasie ciąży
może prowadzić
do uszkodzenia płodu**

"Lepszy start dla Twojego dziecka"



- Ogólnopolska kampania edukacyjna mająca na celu uświadomienie kobietom, że każda, nawet najmniejsza ilość alkoholu wypita w trakcie ciąży może mieć bardzo szkodliwy wpływ na rozwój dziecka. Kampania jest prowadzona cyklicznie od 2008
- Kampania "Lepszy start dla Twojego dziecka" jest kierowana do kobiet w wieku 18-35 lat.

Dobry start dla dziecka

- Prawidłowo zbilansowana dieta (przykłady)
- Otoczenie bez dymu papierosowego
- Zdrowy styl życia (aktywność fizyczna, zachowania prozdrowotne, karmienie piersią)
- „Zdrowa” rodzina

Ciąża a używki



Używki

- Alkohol
 - Piwo, piwo smakowe (jabłkowe, malinowe, cytrynowo, imbirowe)
 - Wino: białe, czerwone, różowe, szampany
 - Wódki, wódki smakowe, whisky, brandy, nalewki, wermuty, koniak, advocat
 - Lemoniady alkoholowe, drinki

- 200 g piwa 5% to 10 g alkoholu etylowego
- 100 g wina 10% to 10 g alkoholu
- 25 g wódki 40% to 10 g alkoholu

- Trudno ustalić dawkę alkoholu działająco teratogennie na płód
- Poród przedwczesny, poronienia (ryzyko wzrasta czterokrotnie);
- Niska waga urodzeniowa
- Opóźnienie wzrostu;
- Uszkodzenie mózgu;
- Wady nerek;
- Wady serca;
- Problemy ze wzrokiem i słuchem;
- Wystąpienia zespołu ADHD;
- Wystąpienia FAS (Płodowego Zespołu Alkoholowego).

Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS– Fetal Alcohol Syndrom)

- Alkohol spożywany przez matkę może wywoływać u płodu wiele niekorzystnych, długotrwałych zmian, od znacznych anomalii morfologicznych i niedorozwoju umysłowego po subtelne zaburzenia poznawcze, a także zaburzenia zachowania.

Objawy u dziecka:

- • opóźnienie wzrostu płodu i noworodka,
- • uszkodzenie OUN, objawiające się takimi zaburzeniami neurologicznymi, jak opóźnienie rozwoju, zaburzenia zachowania, obniżenie sprawności intelektualnej i deformacja czaszki lub mózgu,
- • charakterystyczny wygląd twarzy z małymi szparami powiekowymi, cienka górna warga, wydłużeniem i spłaszczeniem rynienki górnej wargi.



Badanie efektywności kampanii „Lepszy start dla Twojego dziecka”

- 6% Polek przyznało, że zdarzyło im się spożywać alkohol w czasie ciąży.
- Wyraźnie częściej (14%) do picia alkoholu w czasie ciąży przyznawały się kobiety ze średnich miast.
- Nieco częściej do spożywania alkoholu podczas ciąży przyznawały się Polki, które nie miały kontaktu z kampanią „Lepszy Start dla Twojego dziecka” (7%), te które widziały kampanię przyznawały się rzadziej (5%).
- Wykształcenie i wiek nie wpływają w sposób istotny na to czy kobiety spożywają alkohol w czasie ciąży.
- Alkoholem najczęściej spożywanym przez kobiety w ciąży jest wino

- Zdecydowana większość (88%) sądzi, że kobiety powinny zachować abstynencję w czasie ciąży. Jednak 10% Polek uważa, że kobieta w ciąży może od czasu do czasu wypić lampkę czerwonego wina.
- W opinii Polek, kobiety spodziewające się dziecka najczęściej spożywają alkohol na przyjęciach domowych i prywatkach (43%).
- Kobiety sądzą, że ciężarne sięgają po napoje alkoholowe dla relaksu (26%), a także w towarzyskie innych osób (24%), niewielka grupa (2%) uważa, że czynią tak z zalecenia lekarza.

- Rodzina (43%), a także przyjaciele (36%) to osoby najczęściej częstujące alkoholem kobiety w ciąży. Partnerzy zdecydowanie rzadziej proponowali alkohol swoim partnerkom (7%).
- Blisko 12% kobiet spotkało się z informacjami dotyczącymi pozytywnego wpływu spożywania alkoholu w czasie ciąży na zdrowie. Źródłem tych informacji były przeważnie bliskie osoby a także media, sporadycznie bywał to lekarz lub położna.
- Dwie trzecie kobiet spodziewających się dziecka (65%) podczas wizyty u lekarza nie zostało poinformowanych o szkodliwości picia alkoholu w czasie ciąży. 28% kobiet usłyszało o negatywnym wpływie alkoholu na rozwój dziecka, niewielkiej grupie (2%) lekarz zalecił spożywanie alkoholu w ciąży dla zdrowia.



- Papierosy
 - Zwykłe
 - Mentolowe
 - Cienkie, light, mild

Papierosy

- 4000 substancji szkodliwych w tym 40 rakotwórczych
- Poród przedwczesny, przedwczesne odklejenie się łożyska
- Niedotlenienie płodu (szybsze starzenie się łożyska, niewydolne)
- Obniżenie masy płodu o ok. 200-500g
- Większe ryzyko zgonu okołoporodowego
- Większe ryzyko chorób nowotworowych i ukł. krążenia w wieku dorosłym

□ Narkotyki

- Marihuana, skręty, blanty, jointy, ciastka itp..
- Amfetamina
- Ekstazy
- Kokaina



- Kawa
- Herbata
- Napoje kolorowe gazowane (Cola, pepsi)

- Kofeina (*Coffeinum*, znana również jako teina, gdy źródłem jest herbata, guaranina (z guarany), mateina (z yerba mate)) – organiczny związek chemiczny, alkaloid purynowy znajdujący się w surowcach roślinnych.
- Kofeina jest środkiem psychoaktywnym z grupy stymulantów

- Posiada także właściwości pobudzające ośrodki wegetatywne: oddechowy, naczynioruchowy i nerwu błędnego. Pobudza korę mózgową. Przyspiesza procesy kataboliczne, zwiększając zapotrzebowanie na tlen. Zmniejsza napięcie mięśni gładkich naczyń krwionośnych. Pobudza wydzielanie soku żołądkowego
- Kofeina powoduje uzależnienie fizyczne

- Bezpieczne dawki kofeiny
do 300 mg na dobę dla kobiet w ciąży



Używki a dziecko



Produkty mlekopędne

- Piwo Karmi?



Używki a dziecko

- Alkohol
 - Szybko przenika do mleka (30-60 min)
 - Utrzymuje się do 2 h w pokarmie
 - Zaburza laktację, 1,5g – 1,9g/kg m.c hamuje odruch oksytocynowy
 - Puszka piwa powoduje o 23% niższą produkcję mleka
 - Dzieci zasypiają szybciej ale śpią gorzej i krócej
 - Duże dawki prowadzą do senności, głębokiego snu, osłabienia odruchów, zahamowania wzrostu

Alkohol

- Po wypiciu przez matkę 2 drinków dziecko jest senne, apatyczne
- Używanie przewlekłe powodują zaburzenia rozwoju psychoruchowego i zahamowanie wzrastania

Papierosy, Nikotyna

- W pokarmie po 10-15 min.
- Obniża poziom prolaktyny, krótsza laktacja
- Po 10-20 papierosach dziecko jest rozdrażnione, ma nudności, wymioty, biegunkę, kolkę, wzrasta ryzyko chorób ukł. oddechowego i SIDS
- Kawa, herbata
- Narkotyki

Jak rozmawiać z ciężarną



Jak rozmawiać z matką



Zasady skutecznej komunikacji

- Nawiązanie i utrzymanie kontaktu
- Aktywne słuchanie
- Spójność werbalna i niewerbalna
- Adekwatne informowanie
- Akceptacja



Dziękuję za uwagę