



## Алкоголь, наркотические вещества и беременность

Беременным женщинам рекомендуется не употреблять алкоголь или другие наркотические вещества

2

### Подготовка к рождению ребенка

Рождение ребенка оказывает огромное влияние на жизнь его родителей и других родственников. Большинство будущих родителей используют срок беременности для того, чтобы приспособить свой образ жизни и окружающие условия к новым обстоятельствам, обращая особое внимание на безопасность ребенка, за которого они несут ответственность. Одна из проблем, которой нужно уделить особое внимание, - это употребления родителями табака, алкоголя и наркотиков. Женщина, которая хочет стать матерью, должна постараться уменьшить или совершенно прекратить потребление этих веществ, так как они снижают способность к деторождению и увеличивают опасность выкидыша.

### С мыслями о ребенке

Девять месяцев беременности очень небольшой срок в жизни человека, поэтому женщина должна испытывать удовольствие от своего положения все это время. Самая важная роль будущих родителей состоит в том, чтобы обеспечить здоровье своего будущего ребенка. Образ жизни матери, особенно ее питание и другие привычки, могут в значительной степени сказаться на развитии ее ребенка в будущем. Пища должна содержать все необходимые питательные вещества для матери и будущего ребенка, и очень важно не употреблять продукты, которые могут причинить вред плоду в утробе матери. Если образ жизни ближайших родственников и друзей не отвечает нуждам матери и ребенка, могут возникнуть определенные трудности. Поддержка со стороны семьи и желание соответствовать новым требованиям имеют большое значение, и связанные с этим проблемы необходимо откровенно обсудить в кругу семьи.

### Вреден ли алкоголь для ребенка во чреве матери?

Да. Пока женщина беременна, ребенок это часть ее самой. Он получает все то, что она пьет и ест, в том числе и алкоголь. Алкоголь, который выпила мать, попадает через плаценту и пуповину к плоду внутри матери. Внутренние органы ребенка недостаточно развиты чтобы расщеплять алкоголь, и поэтому его влияние на ребенка больше, чем на мать.

3

### Когда беременность установлена

Как только становится известно, что женщина будет матерью, она должна перестать употреблять алкогольные напитки. Если ей трудно удержаться от этого, она должна сразу же обратиться к тому врачу или акушерке, которые занимаются ее здоровьем. Они могут оказать ей помощь и дать совет.

1



### Какое количество алкоголя причиняет вред?

Неизвестно, какое количество алкоголя причиняет вред и на какой стадии развития плод находится в наибольшей опасности. Известно, однако, что так называемая умеренная выпивка может повредить ребенку и что опасность увеличивается с увеличением количества выпитого. Ребенок подвергается опасности весь срок беременности, но вред может быть разным в зависимости от того, на каком этапе развития находится мозг ребенка. Внутренние органы формируются на разных этапах беременности, и каждый из них наиболее уязвим в момент особенно интенсивного роста. Если беременная женщина удерживается от употребления алкогольных напитков, она исключает опасность, связанную с их употреблением.

### Что может случиться?

Известно, что неумеренное потребление алкоголя во время беременности может причинить ребенку непоправимый вред и проявиться в виде дефектов лица, неестественно маленькой голове и, в некоторых случаях, пороке сердца и деформированных конечностях. Это может также сопровождаться душевными расстройствами и ограниченным умственным развитием, которые могут проявиться лишь когда ребенок достигает школьного возраста. Такие серьезные последствия встречаются редко. Однако несомненно, что достаточно многие дети обнаруживают более слабые симптомы, выражающиеся в проблемах с учебой и с поведением позже на жизненном пути, даже если будущая мать не слишком злоупотребляла алкоголем.

### Есть ли разница между пивом, столовым вином и крепкими спиртными напитками?

Нет. Алкоголь во всех этих напитках оказывает одинаковое действие и может навредить плоду.

### Что такое одна единица алкоголя

Все эти напитки содержат одну единицу алкоголя

1. Одна стандартная доза (30 мл) крепкого спиртного напитка
2. Маленькая рюмка шерри
3. Маленький бокал легкого вина
4. 1/4 литра крепкого пива
5. 1/2 литра обычного пива

### Что если беременность обнаруживается поздно?

Даже если женщина употребляет алкоголь до того как ей становится ясно, что она ожидает ребенка, немедленное прекращение его употребления при обнаружении беременности принесет несомненную пользу. Хорошо обратиться за советом к акушерке или врачу, если возникает беспокойство в связи с потреблением алкоголя или наркотиков в первые недели беременности.

### Каково влияние незаконных наркотических веществ?

Незаконные наркотические вещества, такие как гашиш, экстази, амфетамин, кокаин или героин могут, например, вызвать выкидыш, отрыв плаценты и преждевременные роды, если беременная женщина употребляет их.



Кроме того, есть опасность ограниченного умственного развития ребенка, и у него могут возникнуть серьезные заболевания, требующие повышенного внимания и ухода. Женщина, употребляющая наркотики, должна прекратить их прием, как только она узнает о том, что станет матерью. Ей следует, не задумываясь, обратиться за помощью и советом к акушерке или врачу, которые следят за ее здоровьем.

#### **Оказывает ли влияние на ребенка потребление алкоголя и наркотиков его отцом?**

Нет данных, которые бы доказывали или опровергали, что такие привычки отца оказывают влияние на ребенка. Однако если отец ребенка хочет помочь будущей матери прекратить употребление спиртного и наркотиков, он может облегчить для нее этот процесс, перестав употреблять их тоже. Образ жизни отца имеет также большое влияние на жизнь матери и ребенка в социальном и духовном плане.

#### **Подвергаются ли большому риску выкидыша женщины, употребляющие алкоголь во время беременности?**

Да. У женщин, выпивающих более трех единиц алкоголя в неделю, опасность выкидыша увеличивается.

#### **Повредит ли ребенку, если мать выпивает только в каких-либо торжественных случаях?**

Лучше всего совсем не пить во время беременности. Степень влияния алкоголя зависит больше всего от его процентного содержания в крови. Влияние спиртного на ребенка больше, чем на мать, и ему нужно больше времени, чтобы избавиться от него. Неважно, пьет будущая мать редко и много или часто и мало.

#### **Следует ли беременным женщинам прекратить принимать лекарства?**

Женщинам, постоянно принимающим лекарства в связи с какой-то болезнью, следует посоветоваться с врачом относительно того, не стоит ли изменить курс лечения на время беременности. Основное правило заключается в том, что лучше всего не принимать лекарств во время беременности. Будущая мать должна всегда предупреждать врача о том, что она ждет ребенка, если врач собирается назначить ей какое-то лекарство.

#### **Хорошо ли для здоровья пить во время беременности красное вино, так как оно очень богато железом?**

Нет. Алкоголь во всех спиртных напитках оказывает одинаковое влияние и может причинить вред плоду в утробе матери. Достаточно железа содержится в красном мясе, зерновых изделиях, сухофруктах, хлебе грубого помола и темнозеленых овощах (Более подробная информация в буклете «Питание и беременность». Издание второе, 2006).



5



### Грудное вскармливание и алкоголь

Для грудного ребенка лучше всего, чтобы его мать в значительной степени ограничила потребление алкоголя, пока она кормит его грудью. При грудном вскармливании возникает особенно тесная связь между матерью и ребенком. Если кормящая мать пьет алкогольный напиток, ребенок получает часть его с материнским молоком и испытывает большее влияние алкоголя, чем мать. Нервная система ребенка находится еще в стадии формирования, и алкоголь может ей навредить. Даже один прием алкоголя уменьшает лактацию, изменяет запах и вкус грудного молока, так что оно перестает нравиться ребенку, а также ослабляет сосательный рефлекс ребенка. Кроме того, у матери в состоянии опьянения притупляется внимание, что увеличивает риск несчастного случая.

### Дополнительная информация

Список учреждений, куда можно обратиться за информацией:

Центр охраны материнства. Телефон: 585 1400

<http://www.hr.is>

Центры охраны здоровья и медицинские учреждения по всей стране

Национальный центр здоровья. Телефон: 5 800 900

<http://www.lydheilsustod.is>

Директорат здоровья. Телефон: 510 1900

<http://www.landlaeknir.is>

(baksíða)

## Наслаждайтесь беременностью

Ешьте разнообразную и здоровую пищу.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями по своему вкусу

Найдите для себя лучший способ расслабиться в течение дня (чтение, музыка, медитация, физкультура, прогулки или купание).

Сделайте что-нибудь особенное для себя и для ребенка, доставьте себе удовольствие.

Напоминайте себе о том, как вы хорошо себя чувствуете и что ваш ребенок надежно защищен от влияния табака, алкоголя или других наркотических веществ.

Пользуйтесь услугами Центра охраны материнства.

Издано в 2005 году Национальным центром здоровья в сотрудничестве с Директоратом здоровья и Центром охраны материнства. Консультант Сольвейг Йонсдохтир, детский нейропсихолог.