

Информация,
которую вы можете не знать о

беременности

и алкоголя

fare

Беременность — это волнующее время, когда каждый хочет знать, что он может сделать, чтобы сохранить здоровье и дать своему ребенку наилучший старт в жизни.

Во время беременности или при планировании беременности важно не употреблять алкоголь. Национальный совет по здравоохранению и медицинским исследованиям, ведущий орган Австралии по вопросам здравоохранения и медицинских исследований, рекомендует следующее:



Если вы беременны или планируете беременность, вам не следует употреблять алкоголь.

Это связано с тем, что на каждом этапе беременности любой употребленный вами алкоголь передается непосредственно вашему ребенку. Употребление алкоголя во время беременности может нанести вред развивающемуся мозгу, телу и органам ребенка.

Риски, связанные с употреблением алкоголя во время беременности

Употребление алкоголя во время беременности сопряжено с риском для вас и вашего развивающегося ребенка, в том числе:

- Повышенный риск выкидыша
- Повышенный риск мертворождения, преждевременных родов и низкого веса при рождении
- Повышенный риск повреждения развивающегося мозга, тела и органов ребенка, а также
- Фетальный алкогольный синдром (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) или ФАС (FASD).

О фетальном алкогольном синдроме (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) или ФАС (FASD).

ФАС (FASD) — это пожизненная инвалидность, вызванная воздействием алкоголя во время беременности. У большинства людей с ФАС (FASD) нет видимых признаков, но многие испытывают следующие сложности:

- Задержка физического и эмоционального развития
- Нарушение развития речи и языка
- Проблемы с обучением, например, плохая память, и
- Трудности с контролем поведения.

Люди с ФАС (FASD) сталкиваются с целым рядом проблем и могут нуждаться в ежедневной поддержке.



Поговорите со своим семейным врачом, акушером-гинекологом или акушеркой

Если вы употребляли алкоголь до того, как узнали о своей беременности, и вас это беспокоит, или если вам трудно бросить употребление алкоголя, вы можете поговорить со своим семейным врачом, акушеркой или акушером-гинекологом.

Медицинские работники беседуют с большим количеством людей об алкоголе. Они могут ответить на ваши вопросы и предоставить информацию об услугах в вашем регионе, чтобы поддержать вас и вашего ребенка.

Никогда не поздно отказаться от употребления алкоголя во время беременности. На протяжении всей вашей беременности ребенок развивается и растет.

При планировании беременности и во время беременности

В тот момент, когда вы планируете забеременеть, вам следует прекратить употребление алкоголя.

Большинство людей не знают, в какой момент они забеременеют, поэтому важно прекратить употребление алкоголя, как только вы начнете пробовать.

Алкоголь также может повлиять на репродуктивную функцию обоих партнеров и увеличить время, необходимое для наступления беременности.

Люди могут спросить, почему вы не пьете. Если вы не готовы поделиться тем, что пытаетесь забеременеть или беременны, вы можете сказать:

- Я берегу здоровье и отказалась от алкоголя
- Нет, спасибо, сегодня я не буду пить
- Завтра у меня важный день, так что нет, спасибо.

Если вы готовы рассказать об этом людям, просто скажите: “Нет, спасибо, не сейчас, когда я пытаюсь забеременеть” или “Нет, спасибо, не сейчас, когда я беременна”.

Ваш партнер, друзья или члены семьи также могут отказаться от употребления алкоголя, чтобы поддержать вас.

Если вам трудно остановиться или сократить потребление алкоголя, вы можете обратиться за помощью к своему семейному врачу, акушеру-гинекологу или акушерке.



При грудном вскармливании

При грудном вскармливании отказ от употребления алкоголя наиболее безопасен для вашего ребенка.

Алкоголь попадает в грудное молоко. При грудном вскармливании концентрация алкоголя в грудном молоке такая же, как и в крови.

Одна стандартная доза алкоголя может оставаться в грудном молоке до двух часов.

Алкоголь в грудном молоке может повлиять на головной и спинной мозг ребенка, которые продолжают развиваться после его рождения.

Алкоголь может уменьшить приток молока и вызвать у ребенка беспокойство.

Вы можете использовать приложение Feed Safe, чтобы узнать, когда в вашем грудном молоке не будет алкоголя.


Важно помнить

- Если вы беременны или планируете беременность, вам не следует употреблять алкоголь.
- В тот момент, когда вы начинаете пробовать забеременеть, необходимо прекратить употребление алкоголя.
- Алкоголь, который вы употребляете на любом этапе беременности, передается непосредственно вашему ребенку и может повредить его развивающийся мозг, тело и органы.
- Вам может быть трудно отказаться от алкоголя - в этом случае очень важно обратиться за помощью к своему семейному врачу, акушерке или акушеру-гинекологу.
- Безопаснее всего не пить во время грудного вскармливания.

Если вас беспокоит какой-либо из затронутых вопросов, вам следует поговорить со своим семейным врачом, акушером-гинекологом или акушеркой.

Для получения дополнительной информации и поддержки

Узнайте больше об алкоголе, беременности, грудном вскармливании и ФАС (FASD) на everymomentmatters.org.au



Pregnancy, Birth and Baby Helpline (Горячая линия по вопросам беременности, родов и ребенка)
1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD Горячая линия в Австралии)
1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline
(Национальная телефонная служба помощи при алкоголизме и злоупотреблении другими видами наркотиков)
1800 250 015

Рекомендации по снижению риска для здоровья при употреблении алкоголя в Австралии на сайте nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (Австралийская ассоциация грудного вскармливания)
1800 686 268

Приложение Feed Safe
feedsafe.net

fare.



Разработано Foundation for Alcohol Research and Education (FARE) (Фондом исследований и образования в области алкоголя). Одобрено и финансируется Министерством здравоохранения правительства Австралии.

Узнайте больше о FARE на сайте fare.org.au

Публикация - 2021 г.