



# Być rodzicem – wielka sprawa!

Każda ilość alkoholu spożyta przez kobietę w ciąży może spowodować **nieodwracalne szkody** w zdrowiu jej dziecka.



projekt finansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa



## CZY WIESZ, ŻE...?

1. **Alkohol etylowy** jest substancją chemiczną ( $C_2H_5OH$ ). U dziecka rozwijającego się w łonie matki może powodować **zaburzenia fizyczne i psychiczne**.
2. **Alkohol** zawarty w piwie, winie, wódce, drinkach, likierze jest taki sam i **działa tak samo**.  
Cząsteczki alkoholu bez trudu **przechodzą przez łożysko**. Po ok. 1h stężenie alkoholu we krwi dziecka jest takie samo jak we krwi matki, tyle że w małym organizmie powoduje znacznie większe szkody.
3. **Piwo bezalkoholowe**, zgodnie z definicją, może zawierać do **0,5% objętości alkoholu**.  
Naukowcom **nie udało się określić** tzw. „bezpiecznej dawki”, czyli minimalnej ilości alkoholu, która byłaby nieszkodliwa dla dziecka w okresie życia płodowego.
4. Jeśli kobieta pije **alkohol** w czasie karmienia piersią, **przedostaje się on do mleka matki**.
5. Spożywany przez dziecko wraz z pokarmem, może także wyrządzić **nieodwracalne szkody** w organizmie dziecka.
6. Jeśli kobieta piła alkohol, np.: zanim dowiedziała się, że jest w ciąży, **najbezpieczniej jest zaprzestać spożywania alkoholu**.
7. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz specjaliści Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego zalecają **w czasie ciąży i w okresie karmienia całkowitą abstynencję**.
- 8.

**Twój odpowiedzialny wybór to szansa na zdrowy rozwój Twego dziecka!**