**Беременность и алкоголь**



В том, что алкоголь на развитие плода во время беременности и здоровье малыша в будущем влияет пагубно, сомнений вызывать не должно ни у кого. Беременность и алкоголь – тема, о которой очень много написано, наговорено и наслышано. Тем не менее, вопрос все равно возникает с завидной регулярностью, а немалое количество беременных убеждено, что употребление и злоупотребление – совершенно разные вещи. Первая – допустима в разумных пределах, вторая – не допустима. Но где между ними грань?

**Алкоголь при беременности: «культурное питие»**

Ранее считалось, что редкое шампанское во время беременности или бокал хорошего вина не то, что безопасен, а напротив, даже полезен женщине во время беременности. И вроде все логично: красное вино, к примеру, поднимает гемоглобин и стимулирует аппетит - крайне важные составляющие для будущей мамы. А, следовательно, выпивать не просто можно, а нужно! Однако вскоре было выяснено, что фетальный алкогольный синдром встречается и у тех деток, мамочки которых ежедневно во время беременности употребляли всего-навсего 3-5 гр. спирта. Так ученые сформулировали, достаточно простой вывод: вредность спиртного для плода находится в прямой зависимости от особенностей организма матери по переработке этого самого спирта и реакции на алкоголь.

 Имеет значение и здоровье женщины, состояние органов и систем организма на момент беременности, специфики питания, сопутствующих вредных привычек, к примеру, курения. Вместе с этим степень вреда определяется конкретным генотипом плода (зависимых от половых клеток, которые участвовали в зачатии), сроком беременности и многих других нюансов. Другими словами, строгих определенных рамок в допустимых алкогольных нормах установить не может никто, ведь у каждого свои границы: организм реагирует на алкоголь индивидуально. По сути, то, что для одной женщины приемлемая норма, для другой – откровенный перебор.

Беременность и алкоголь – сугубо индивидуальные понятия. В среднем позволялся бокальчик вина разок в неделю. Но если заглянуть немного глубже, внутрь женщины, то беременность и алкоголь приобретают другие краски. Может ли он для плода быть полезным? Сейчас уже доказано, что ребеночек в материнской утробе «пьет» вместе с ней. Не наравне, конечно, но четкую половину от принятого мамочкой на грудь, точно. Впрочем, есть и еще одни последние данные исследования, которые свидетельствуют, что спиртное проникает через плаценту в полном объеме. Этанол, с легкостью преодолевая плацентарный барьер, довольно быстро попадает в кровь малыша, в результате чего, может появиться тератогенный эффект, являющий причиной возникновения врожденных уродств.

На самом деле Ваша «алкогольная» позиция и желание выпить в период беременности зависит только от того, действительно ли Вы считаете, что для крохотного и беззащитного существа внутри Вас, еще не рожденного, но развивающегося, функционирующего, живущего, чувствующего, существует ли в принципе хоть какая-нибудь безопасная доза алкоголя? Даже если ему перепадет грамм пять из выпитых Вами десяти? Уверены ли Вы, что это его не убьет или не искалечит?

****

**Алкоголь при беременности: где грань злоупотребления?**

Большинство врачей сходились во мнении, что редкое употребление алкоголя и в небольших количествах во время беременности (бокал шампанского или вина на праздник) не наносит ни какого вреда. Однако последние исследования выявили, что даже минимальные дозировки алкоголя способны привести к развитию синдрома алкоголизации плода, другими словами, - синдрому внутриутробного алкоголизма. При этом достаточной для алкогольного синдрома признана доза употребления беременной женщиной более 30 мл спирта в сутки (2-3 бутылки пива, вино или шампанское во время беременности – 1 стакан).

 Алкоголь при беременности, а точнее алкогольный синдром плода, возникающий в результате употребления беременной спиртного, способен привести к возникновению у новорожденного всевозможных нарушений и аномалий в развитии. В частности алкогольному синдрому ребенка сопутствуют следующие общие признаки:

* аномалии в развитии челюстно-лицевой области: удлиненное лицо; недоразвитие (гипоплазия) скуловой дуги, недоразвитие подбородка, нижней челюсти; низкий лоб; косоглазие, узкие глазные щели, опущение верхнего века в результате паралича мышц; маленький носик, седловидного типа, укороченная спинка носа; укороченная верхняя губа, «заячья губа», неправильное строение нёба - «волчья пасть»;
* возможен уплощенный затылок, маленькая голова;
* низкая масса тела ребеночка при рождении;
* нарушения физического развития ребенка: непропорциональное телосложение, задержка в росте или, наоборот, рост слишком высокий в соответствии с весом;
* неправильная, деформированная форма грудной клетки, укороченные стопы, неполное разгибание ручек в локтевых суставах, нарушения расположения пальцев рук и ног, недоразвитие тазобедренных суставов;
* патологии нервной системы, в частности: микроцефалия - недоразвитие мозга новорожденного или отдельных его частей, которое может стать причиной неврологических и интеллектуальных расстройств; «spina bifida» - в переводе, «открытая спина», проще говоря, неполное заращение или не заращение спинномозгового канала;
* различные аномалии развития внутренних и внешних органов, наиболее часто - около половины деток - пороки развития сердца, генитально-анальные нарушения, аномалии половых органов и суставов.

И это всего лишь небольшая часть того, что реально может случиться с ребеночком из-за употребления будущей матерью алкоголя, это далеко неполный список признаков алкогольного синдрома. Притом, что в наше время, к сожалению, частота постановки новорожденным диагноза алкогольного синдрома только растет. Около 20% этих деток умирают после рождения в первые же несколько недель своей жизни, у непьющих матерей, для сравнения, умирает всего 2% детей. При этом выжившие детки практически всегда очень сильно отстают в психическом и физическом развитии от сверстников, нередко страдают эпилепсией.

Только у трети пьющих беременных женщин рождаются на свет внешне благополучные детки. Однако, как правило, со временем у них возникают всевозможные отклонения в развитии. Кроме того, установлено уже однозначно, что циркулирующий в крови матери алкоголь, беспрепятственно проникает в крошечный организм будущего ребеночка.

При алкоголизме женщины происходит поражение всех систем ее организма и жизненно важных органов: печени, нервной системы, сердца, щитовидной железы. Сами по себе данные изменения влияют неблагоприятно на плод. Алкоголь же, проникая к ребенку с кровью, воздействует на плаценту, впоследствии перестающую полноценно выполнять свои функции: значительно хуже пропускает питательные вещества и кислород, необходимые для ребенка, намного хуже начинает выводить продукты обмена. При всем при этом, критическая доза употребления алкоголя при беременности до сих пор не определена, однако то, что она должна быть в худшем случае минимальной, а в лучшем - абсолютно отсутствующей – факт неоспоримый. И если будущая мама не хочет нанести вред развивающемуся крохе, она полностью откажется от спиртного на время беременности.

****

**Алкоголь перед беременностью**

Еесли Вы не хотите негативного влияния на развитие малыша, отказаться от употребления алкоголя следует заблаговременно, необходимо прекратить пить алкоголь перед переменностью, еще на стадии ее планирования. Наличие алкоголя в крови, способно спровоцировать негативные аномалии в хромосомах половых клеток на стадии их формирования. Подобное воздействие внешних факторов в обычных условиях не вызывают изменений наследственности. Следовательно, повреждающее воздействие алкоголя отмечается еще в момент образования половых клеток – материала, который несут яйцеклетки и сперматозоиды. Получается, что в таком случае ребенок может родиться на свет с серьезными дефектами или уродствами, даже если в момент зачатия его родители были трезвыми! Но еще хуже обстоит дело при пьяном зачатии.

Современные исследования доказывают, что среди деток, которые были зачаты пьяными родителями, чаще в 5 раз встречаются психические и нервные расстройства. При зачатии происходит слияние материнской и отцовской половых клеток. И сейчас хотелось бы немного подробнее остановиться на ответственности отца за развитие и здоровье собственного потомства.

Если беременность желанная и планируемая, то папе следует отказаться от спиртного, в идеале, хотя бы месяца за 4 до зачатия, это сможет устранить возможное влияние алкоголя на наследственность. Учеными установлена связь между алкоголизмом отца (или частым употреблением) и замедленным внутриутробным развитием ребеночка. Некоторые из ученых считают, что чрезмерное употребление отцом ребенка алкоголя также может стать причиной плодного алкогольного синдрома.

Даже небольшие, но регулярные дозы употребления спиртного способны снизить подвижность и жизнеспособность сперматозоидов и повредить их генетическую, наследственную структуру, что, бесспорно, негативно повлияет на здоровье будущего младенца. Безопасной считают дозу алкоголя не более 25 миллилитров спирта в день, что соответствует 60 гр. водки или 150-250 гр. сухого вина.

Уже давно ведется спор ученых о том, способен ли прием алкоголя мужчиной непосредственно перед зачатием оказать негативное влияние на здоровье будущего малыша. Сторонники мнения об отсутствии связи между данными фактами опираются на то, что процесс созревания мужских сперматозоидов длится около 3-х месяцев, а, следовательно, в зачатии принимают участие «старые» клетки, те которые не испорчены алкоголем.

Однако результаты последних исследований канадских врачей подтверждают совершенно противоположную точку зрения. Как оказалось, алкоголь практически мгновенно воздействует на сперматическую жидкость, поддерживающую жизнеспособность сперматозоидов. В сперме непьющих здоровых мужчин патологических сперматозоидов в норме содержится до 25% (показатели стандартной спермограммы), однако их шансы на участие в зачатии значительно занижены, в сравнении со здоровыми половыми клетками. Однако после приема спиртного шансы патологических и здоровых клеток практически полностью уравниваются! Результатом этого может стать плачевная ситуация: яйцеклетка женщины оплодотворится дефектным сперматозоидом, и ребеночек родится с различными отклонениями, которые обусловлены генетическими дефектами.

Выяснилось, что содержание алкоголя в сперме полностью соответствует его содержанию в крови мужчины. А алкоголь перед беременностью способен вызвать аномалии хромосомного состава оплодотворенной пораженным сперматозоидом яйцеклетки. Что касаемо яйцеклетки, то ее созревание в женском организме происходит каждый месяц. Безусловно, на данный процесс оказывают влияние многочисленные факторы, и алкоголь в их числе. Тем не менее, в предымплантационный период не возникают уродства. Проще говоря, выпитое будущей матерью спиртное в период от начала последних месячных и до зачатия вряд ли может повредить ее будущему ребеночку.

А вот спиртное, выпитое мужчиной месяца за 2-3 до зачатия а, в особенности в день зачатия, способно пагубно сказаться на психическом и физическом здоровье его потомства, в связи с тем, что именно этот период важен для созревания сперматозоидов. Алкоголь перед беременностью невероятно опасен по вине отца. Но по окончании данного короткого периода зародыш станет чрезвычайно чувствительным ко всем вредоносным факторам, способным привести как к гибели плода, так и к возникновению тяжелейших уродств и болезней, если он останется жить.

Природа после зачатия в первые две недели действует по принципу «либо все, либо ничего». В это время развивается только здоровый эмбрион. Клетки, поврежденные алкоголем, сильными лекарственными препаратами, никотином или инфекцией, просто перестают делиться. В таких случаях происходит очень ранний выкидыш, который протекает в форме задержавшейся менструации или напротив, месячных раньше срока.

**Алкоголь и беременность: не лучше ли сделать аборт?**

После всего того потока устрашающей информации, которую Вы только что прочитали, наверняка первой мыслью было: что же делать, если муж выпивал, если Вы сами порядочно гульнули, еще не подозревая о беременности, не лучше ли сделать аборт, пока не поздно? Но не впадайте в панику.

В первые дни, пока еще эмбрион находится на пути к матке, опасность представляется только лишь в возможности самопроизвольного аборта. Впрочем, тогда Вы о своей беременности даже и знать не будете. По сути, пока плацента не успела сформироваться, и плод не стал питаться от Вас, серьезной опасности алкоголь не несет. Если женщина употребляла спиртное, еще не зная, что она беременна, требовать направления на аборт ей не следует ни в коем случае, ведь в основе своей патология развития плода отмечается в случае хронического употребления этанола.

Абсолютно безопасными считают в среднем недели две, прошедшие между моментам оплодотворения и пропущенной менструацией. Безусловно, если по каким-либо причинам дозы алкоголя были чрезмерны и употреблялись ежедневно - об этом стоит рассказать доктору. Если же нет – успокойтесь, расслабьтесь. Но, как только произойдет посадка эмбриона, и он начнет развиваться и расти, об алкоголе не может быть и речи!

**Алкоголь в первый месяц беременности совершенно не приемлем!** Самая малая толика алкоголя на ранних сроках может явиться причиной патологий и уродств Вашего малыша. Этот период едва не самый важный и опасный из всех трех триместров. В случае наступления беременности, с момента ее установления нужно просто вести здоровый, адекватный для беременности образ жизни.

Главное - не испытывать судьбу! Если зародыш дальше развивается - это наиболее достоверный показатель, что Вы не успели ему ничем повредить, что ему повезло избежать печальной участи. Но с этого момента будущая мама праздновать должна исключительно безалкогольными напитками! Запомните: даже при всем желании беременная женщина не сможет выпить в одиночку - всегда компанию будущей мамочке составит еще не рожденный ребеночек.

 **Спиртное на ранних сроках беременности**

С дозами современные медики разобрались: во время беременности безопасных доз спиртного не существует. Никто не сможет сказать Вам наверняка, сколько именно грамм пива или вина станут фатальными для Вашего крохи. А главное - никто кроме Вас самой не понесет ответственности за это в будущем. Это вовсе не означает, например, что всего один глоток, банальное шампанское во время беременности закончится для Вашего ребеночка трагедией. Тем не менее, это и не гарантирует обратного! Кроме этого, разницы между спиртными напитками в период беременности не существует. И если ранее медики утверждали, что водка, виски, ликеры, бренди и тому подобное для Вас отныне под запретом, а в перечне дозволенного - пиво и вино, то на сегодня доказано иное: любой алкоголь одинаково потенциально опасен для потомства! К тому же, широко распространенное мнение о том, что спиртное способно нанести вред зародышу только, когда уже сформирована пуповина и плацента, абсолютно ошибочно!

Буквально через десять-четырнадцать суток после того, как произошло слияние мужских и женских клеток, по яйцеводу оплодотворенная яйцеклетка перешла в матку, она активно приживается в матке. Сейчас связи между кровообращениями матери и ребеночка через пуповину еще нет. Но, невзирая на это, к зародышу, так или иначе, поступает материнская кровь, и через желточный пузырь в том числе. Когда через желудок матери, ее тонкий кишечник спиртное попадает в кровь, оно уже способно достичь зародыша и нарушить процесс деления клеток.

Алкоголь в первый месяц беременности наиболее опасен для зародыша. Также существует заблуждение утверждающее, что когда завершилось формирование органов ребеночка, стакан вина наименее вреден или вовсе безвреден. Спиртное способно повредить малышу абсолютно в любой момент беременности. Но совершенно верно, что алкоголь на ранних сроках, в первые три месяца - особенно опасен. Так как именно в это время стартует формирование и развитие органов крошечного организма внутри Вас, пагубное воздействие алкоголя на деление клеток в этот момент с особенной легкостью может спровоцировать пороки развития.

В особенности уязвим головной мозг крохи: под воздействием этанола (спирта) образуется значительно меньшее количество клеток головного мозга, что в первую очередь сказывается на размерах мозга малыша. На четвертом-шестом месяце, во втором триместре, алкоголь препятствует, в первую очередь, росту плода. Опасность выкидыша при этом повышается раза в два-четыре, если беременная женщина пьет больше 30 мл любого алкоголя дважды в неделю.

Новый ростовой скачок у ребенка происходит на седьмом-девятом месяце. В этот период активно развивается и растет мозг, формируя многочисленные связи между клетками, поэтому воздействие алкоголя особенно губительно: он пагубно влияет на оба процесса. При этом повреждающее действие на крошечный организм оказывает как непосредственно сам спирт, так и продукты его распада, к примеру, ацетальдегид.

Этанол провоцирует спазм в сосудах плаценты и пуповины, серьезно ухудшая поставку кислорода и питательных веществ к плоду. Ацетальдегид губительно воздействует на клетки зародыша, приводя к изменениям генетического материала (ДНК), в результате чего возможны различные уродства. Спиртное нарушает обмен витаминов в тканях и органах плода, выработку гормонов. В особенности к нему чувствительна центральная нервная система, нарушения в которой впоследствии приводит к интеллектуальным и поведенческим расстройствам у ребенка.

Алкоголь на ранних сроках беременности значительно увеличивает риск невынашивания, появления на свет маловесных деток, а в наиболее тяжелых случаях развитию ФАС - фетального алкогольного синдрома.

Как уже говорилось, данный синдром обусловлен внутриутробным алкогольным повреждением, ему свойственны специфические аномалии лица, отставания в физическом и умственном развитии, поведенческие отклонения, поражения сердца, мочеполовой сферы и прочих органов. К сожалению, не смотря на стремительное развитие науки и медицины, последствия внутриутробного поражения необратимы и лечению практически не поддаются.

У женщин, выпивающих алкоголь на ранних сроках беременности, одну две единицы алкоголя в сутки в первые три месяца риск выкидыша или замирания плода во втором триместре беременности, выше в два раза, чем у непьющих мам. Зачастую причинами самопроизвольного прерывания беременности - выкидыша на ранних сроках становятся всевозможные генетические аномалии и патологии развития, большая часть которых появляется вследствие действия алкоголя. Именно так, как кощунственно бы это ни звучало, природа «отбраковывает» патологический генетический материал, попросту – убивает Вашего больного ребенка.

**Подытоживая результаты, хочется еще раз отметить следующие логичные выводы:**

1. Употребление алкоголя будущей матерью до зачатия, и в том числе в первую неделю после зачатия, в большинстве случаев ни как не воздействует на здоровье будущего малыша.

2. Даже в небольшом количестве алкоголь в первый месяц беременности, с момента, внедрения оплодотворенной яйцеклетки в слизистую оболочку матки, для будущего ребенка может оказаться роковым. Токсическая доза спиртного в каждом отдельном случае индивидуальна.

3. Выпитый мужчиной алкоголь, месяца за 2-3 перед зачатием и непосредственно в день зачатия, негативно сказывается на физическом и в особенности - психическом здоровье возможного потомства.

**«Алкогольные нормы» при беременности**

Возможно, у Вас создалось мнение, что Вас хотят запугать. Но это абсолютно не так. Алкогольные теории, потому и теории, что не имеют 100%-ных доказательств. Однако то, что отныне, с наступлением беременности, именно Вы целиком и полностью несете ответственность за собственные решения и поступки, расплачиваться за которые доведется Вашему ребенку и конечно Вам самой - факт неоспоримый.

Если все таки Вы склонны воспринимать тему «алкоголь и беременность» не так угрожающе, и считаете вполне позволительным употребление некоторого количества спиртного, то мы ознакомим Вас с мнениями, белее или менее лояльными, терпимыми к алкоголю при беременности:

1. В течение беременности, иногда, 2-3 раза за весь срок, можно позволить 100-200 гр. шампанского или натурального сухого вина.

2. Более 30 мл спиртного два раза в неделю повышает опасность наступления выкидыша во втором триместре.

3. Женщина, весом в 70 килограмм, к примеру, может выпить всего лишь 50 гр. красного полусладкого вина, и негативный эффект после приема алкоголя начнет действовать уже через 90 минут.

4. Большинством исследований подтверждено, что достаточной дозой алкоголя для возникновения алкогольного синдрома плода является четыре-пять элементарных доз в сутки. Аномалии, но в мягкой форме могут возникать и всего при двух дозах алкоголя в день (28 гр.).

5. Если Вы все-таки намерены выпивать, то следите, чтобы это происходило максимум один раз в неделю, в минимальном количестве, и, обязательно во время приема пищи.

**Как алкоголь влияет на беременность?**

Всего парочка фактов влияния спиртного в тот период, когда именно Вы создаете и контролируете пусть не все, но многие условия развития Вашего крохи.

Несколько фактов того, что зависит именно от Вас, только от Ваших решений, исключительно от Ваших поступков. как алкоголь влияет на беременность

1. Умеренное употребление спиртного в период беременности увеличивает вероятность выкидыша, а чрезмерное - зачастую приводит к аномалиям у ребенка. Хроническое пьянство при беременности приводит к аномалии развития, называющейся ФАС или плодным алкогольным синдромом.

2. Учеными доказано: умеренное мягкое употребление алкоголя при беременности способствует длительным изменениям в развитии головного мозга, и что самое страшно, - этот ущерб не заметен при беременности, его нельзя распознать и предотвратить.

3. При попадании алкоголя в кровь плода, прежде всего, поражается печень и сосудистая система крошечного организма, а также структуры мозга, определяющие умственную деятельность ребенка в будущем.

4. Если вместе с алкоголем идет прием наркотиков, вред для плода возрастает многократно. Особую опасность несут болеутоляющие препараты, возбуждающие наркотические средства, и лекарства против судорог.

5. При частом употреблении алкоголя у женщины повреждаются яйцеклетки, потенциально несущие генетическую информацию именно о ребеночке, который родится. Поэтому опасен и алкоголь перед беременностью.

6. Ребеночек «культурно» выпивающих родителей рождается с меньшим ростом, с меньшей массой тела, и в своем развитии отстает от сверстников, которые рождены от трезвенников. Такой ребеночек имеет ослабленный иммунитет и в большей степени подвержен всевозможным заболеваниям. Но главное: у него врожденная предрасположенность к алкоголизму.

7. Для растущего внутри утробы, развивающегося организма токсичны все разновидности алкоголя. Любой спиртной напиток, потенциально опасен для малыша.

8. Будьте осторожны принимая продаваемые без рецепта средства от кашля, гриппа и простуды. В составе очень многих из них содержится алкоголь, в некоторых - до 25%!

 Ради своего будущего ребеночка женщинам, планирующим рождение здорового, крепкого малыша, следует полностью отказаться от алкоголя, в каких бы формах, дозах и по какому бы то поводу он не был. Теперь Вы должны осознавать, что каждый сделанный Вами глоточек, съеденный кусочек – это кирпичик, который идет на «строительство» крохотного создания, живущего внутри Вас. И если Вы будете класть в рот что ни попадя, именно Вам потом придется долгие годы лечить малыша от болезней, которых вполне могло бы и не быть.

 **Пожалейте кроху, продолжение Вашего рода – позвольте ему родиться здоровым!**