



Mamo, nie ryzykuj! Kraków edukuje o FASD i stawia na profilaktykę

2025-01-20

Kraków zainaugurował kampanię społeczną skierowaną do kobiet w ciąży i osób z ich najbliższego otoczenia. Jej adresatami są też uczennice i uczniowie krakowskich szkół oraz studentki i studenci. Kampania ma uświadomić, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, którą może wypić kobieta w ciąży.

Alkohol szkodliwy jest przez całą ciążę, również na jej początku, kiedy wiele kobiet nie zdaje sobie jeszcze sprawy ze swojego stanu. Edukacyjne plakaty, ulotki i naklejki będą pojawiać się w przestrzeni miejskiej. W szkołach ponadpodstawowych będą się odbywać lekcje wychowawcze na temat FASD, a wychowawcy otrzymają scenariusz lekcji opracowany przez specjalistów. Miasto zapowiada również łatwiejszy i szybszy dostęp dla rodzin z Krakowa dotkniętych FASD do Centrum Diagnostyczno-Terapeutycznego w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym im. św. Ludwika.

– Głównym celem kampanii „Mamo, nie ryzykuj” jest profilaktyka. Lekarze i terapeuci podkreślają bowiem, że nawet najmniejsza dawka alkoholu szkodzi – przypomniała Maria Klaman, zastępczyni prezydenta Krakowa podczas konferencji prasowej, która odbyła się 13 listopada.

Lepsze funkcjonowanie

– Alkohol etylowy działając na nienarodzone dziecko, przede wszystkim wpływa na rozwój ośrodkowego układu nerwowego. Czasami skutkuje to wadami rozwojowymi mózgu, częściej jednak zaburzeniami poznawczymi np. trudnościami w nauce i emocjonalnymi – problemami w relacjach społecznych, kontrolą emocji – podkreśla dr n. med. Katarzyna Dyląg, kierowniczka Centrum Kompleksowej Diagnostyki i Terapii Dzieci z FASD przy Szpitalu Dziecięcym im. św. Ludwika w Krakowie. Przypomina ona, że Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych, to choroba, której nie można wyleczyć, choć można jej w 100 proc. zapobiec przez zachowanie abstynencji w czasie ciąży. – Można również stosując odpowiednią terapię znacząco poprawić funkcjonowanie dziecka w wielu obszarach. Szansę na taki efekt zwiększa wczesne rozpoznanie problemu i dostęp do interwencji o udowodnionej skuteczności. FASD dotyka w Polsce 2 na 100 dzieci. To więcej niż np. zespół Downa, mukowiscydoza czy zaburzenia ze spektrum autyzmu, o których słyszy się znacznie częściej – wyjaśnia.

Jeszcze szybsza pomoc

Miasto Kraków we współpracy ze specjalistami ze szpitala św. Ludwika planuje stworzyć jeszcze szybszą niż dotąd ścieżkę pomocy dla rodziców i opiekunów dzieci z FASD z Krakowa.

– Chcemy zapewnić rodzinom z Krakowa szybką diagnozę ambulatoryjną w kierunku FASD i systematyczną kontrolę. W centrum otrzymają zindywidualizowaną ścieżkę terapeutyczną dla dzieci obejmującą: trening poznawczy, trening umiejętności społecznych, psychoterapię w tym terapię traumy, dogoterapię, terapię pedagogiczną, logopedyczną, terapię integracji sensorycznej i fizjoterapię – zapowiada Elżbieta Kois-Żurek, dyrektor Wydziału Polityki Społecznej i Zdrowia.



W centrum będą się odbywać konsultacje rodzicielskie i warsztaty. Będzie prowadzona też grupa wsparcia dla matek biologicznych, które przeszły przez leczenie uzależnienia i opiekują się dzieckiem z FASD.

Przerażające dane

Około 30 proc. kobiet przyznaje się do picia alkoholu w ciąży. Rzeczywista skala problemu może być jeszcze większa, bo kobiety wstydzą się o tym mówić. Kobiety spożywające alkohol w ciąży to nie tylko osoby uzależnione, ale także te mamy, które po alkohol sięgały na wczesnym etapie, kiedy jeszcze nie wiedziały, że rozwija się w nich nowe życie.

- Trzeba podkreślać, że jeżeli jesteśmy aktywni seksualnie i się nie zabezpieczamy, musimy wziąć pod uwagę możliwość zajścia w ciążę. Już wtedy dobrze jest zrezygnować z alkoholu – przekonuje dr n. med. Katarzyna Kowalska, psycholożka ze szpitala św. Ludwika w Krakowie.

Specjaliści podkreślają, że wciąż żywe są mity, choćby dotyczące tego, że kieliszek czerwonego wina nie tylko nie zaszkodzi, ale wręcz zrelaksuje przyszłą mamę.

- Są kobiety, które uważają za nieszkodliwe piwa smakowe czy słodkie cydry. Tymczasem myślenie, że skoro przyszła mama się nie upija to problemu nie ma, jest błędne. Bywa, że kobiety długo nie wiedzą, że są w ciąży i w tym czasie piją alkohol. To bardzo niebezpieczne, bo alkohol powoduje największe szkody pomiędzy 6. a 8. tygodniem ciąży. A z drugiej strony czasem pojawia się koncepcja, że to właśnie ciąża może być czynnikiem terapeutycznym dla kobiety uzależnionej od alkoholu – mówi Monika Borkowska-Żebrowska z Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień.

Mariusz Nawrot, dyrektor MPCU dodaje, że Kraków jest jednym z miast, które wdrażają odpowiedzialną politykę w stosunku do alkoholu. Przykładem może być funkcjonujące od ponad roku ograniczenie godzin nocnej sprzedaży alkoholu w sklepach, które bardzo pozytywnie wpłynęło na dobrostan mieszkańców miasta. Popieramy planowane przez władze centralne działania, które mają doprowadzić do większej kontroli nad handlem alkoholem. Różnorodne projekty i kampanie, w tym taka jak „Mamo, nie ryzykuj” wpisują się w długofalową strategię dotyczącą rozwiązywania problemów uzależnień.

Szkolenia dla uczniów i nauczycieli

O tym, jakie zagrożenia niesie za sobą picie alkoholu w ciąży oraz jak się to przekłada na późniejsze życie dziecka, będą uczyć w krakowskich szkołach przeszkoleni przez specjalistów oraz zaopatrzeni w scenariusz lekcji wychowawczej nauczyciele i pedagodzy.

- Wyposażymy wychowawców w stosowne materiały dydaktyczne ilustrowane filmem, tak aby wypuklić problem w atrakcyjnej i interesującej dla młodzieży formie – mówi Marcin Jurczenko, dyrektor Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Krakowski Ośrodek Kariery”. Niestety nadal widzimy ogromne problemy z kształceniem specjalnym, a właściwie jego brakiem w tym zakresie oraz aktywizacją osób z niepełnosprawnościami. Należy to zmienić – dodaje dr Katarzyna Kutek-Sładek, wicedyrektor Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej „Krakowski Ośrodek Kariery”.



**Magiczny
Kraków**

W kampanię włączyła się Julia Kamińska

Julia Kamińska, znana aktorka i wokalistka, wspiera główną myśl krakowskiej kampanii: nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, którą może wypić kobieta w ciąży. Dodatkowo chce uczulić osoby z otoczenia przyszłej mamy, by reagowały, kiedy widzą, że przyszła mama sięga po alkohol albo zmagają się z problemami.

- Listopad i grudzień to okres spotkań towarzyskich i imprez. Andrzejki, spotkania mikołajkowe, wigilie firmowe, święta Bożego Narodzenia, Sylwester i noworoczne toasty to czas, kiedy alkohol jest spożywany częściej. Sprzeciwiamy się, kiedy słyszymy, że ktoś proponuje alkohol przyszłej mamie - apeluje Julia Kamińska.

Więcej o kampanii „Mamo, nie ryzykuj” można przeczytać na stronie www.mamonieryzykuj.pl.