

Alcohol i embaràs

No passa res per una copa?

Una pregunta que es fan sovint les embarassades és si la cerveseta social de tarda de primavera està prohibida o no durant l'embaràs. Alcohol zero? Per una no passa res?



Alba Pallisé Cardellach
Llevadora
ABS Alt Camp Oest
Facebook: CAP Alcover



Recomanació: Consum Zero!

Les revistes científiques exposen la relació amb la teratogenicitat - és a dir, les malformacions en el fetus - i l'alcohol. Però el problema no és prohibir o no, sinó que el debat hauria de ser si les dones i famílies entenen els riscos del consum de tòxics. L'important és disposar de la informació, treballar adequadament la presa de decisions de les persones i fer arribar de manera clara les recomanacions en l'embaràs.

L'Institut Nacional per a la salut i Atenció d'Excel·lència (NICE) posa l'accent en evitar el consum d'alcohol durant els tres primers mesos d'embaràs, perquè està associat a avortaments espontanis. També s'està estudiant la relació del consum d'alcohol en la fertilitat masculina i la reducció de la fertilitat i qualitat espermatàtica.

Cap òrgan de salut recomana el consum d'alcohol durant l'embaràs. Al contrari, el consell és clarament l'abstenció, i en el cas de consum, evitar-lo i reduir-lo al màxim

Els articles publicats confirmen la teratogenicitat de l'alcohol en l'embaràs i ha estat concloentment mostrada en estudis clínics, conductuals i epidemiològics que inclouen la síndrome alcohòlica fetal, el retard mental, anomalies del desenvolupament i el comportament, i un pes baix en néixer.

Per tant, si es tracta de posar a la balança els riscos (efectes nocius per al nadó) i els beneficis (cap per a la salut de l'embarassada), el consell de consum d'alcohol en l'embaràs ha de ser CONSUM ZERO.

Possibles efectes en la gestació

Què passa amb les dones que volen fer un consum ocasional, o que fan un consum moderat i no volen deixar-ho? És impossible assegurar-li a una dona que beu moderadament durant l'embaràs que l'alcohol no pot afectar negativament al seu nadó. L'efecte dosis dependent es desconeix i tendeix a variar d'un embaràs a un altre. La influència de les variables no se sap, el perquè en dosis baixes en diferents embarassos poden provocar efectes diferents en els nadons.

En canvi, en el tabac sabem que clarament la relació amb les dosis tindrà efectes més greus de repercussions fetals, com avortaments, despreniment prematur de placenta, prematuritat i complicacions respiratòries del nadó en els seus primers mesos.

En les drogues socialitzades i acceptades en el nostre entorn (tabac i alcohol) sovint tenim tendència de minimitzar-ne els riscos... "Pel nadó

és millor un tragueta o una cigarreta que patir ansietat". Doncs no. L'important és aprendre a treballar aquesta ansietat per cedir-ne el consum, a través d'un acompanyament emocional i, quan sigui imprescindible, farmacològic.

Les dones són autònomes i cap d'elles vol posar en perill la vida del seu nadó, només cal trobar el camí per sentir-se acompanyades sense judicis cap a l'abstinença.

Durant l'embaràs, vetlla per la seva salut i la teva

Cap consum d'alcohol i drogues és segur per al teu nadó

Deixa de consumir-ne des del moment que planifiquis l'embaràs o tan aviat com puguis!

Si en consumeixes corres el risc:

- de patir un avortament espontani
- que el teu fill o filla tingui baix pes en néixer
- que neixi abans del previst (nadó prematur) o amb síndrome d'abstinença
- que pateixi problemes físics, mentals o de comportament
- que tingui problemes d'aprenentatge amb conseqüències al llarg de tota la vida

Demana als que t'estimen que no t'incitin a consumir alcohol i drogues, ni tan sols en petites dosis.

Si, tot i intentar-ho, no pots deixar de consumir-ne, sobretot demana ajuda a l'equip professional que segueix l'evolució del teu embaràs el més aviat possible.

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

canalsalut.gencat.cat

061



Enllaços d'interès



<https://drogues.gencat.cat/ca>
secció: Ciutadania -> alcohol i embaràs



www.fersalut.cat
secció: Salut -> alcohol



www.fersalut.cat
secció: El teu CAP -> adolescents