



Jolanta Terlikowska, MBA

Dyrektor Programowa Instytutu Nowej Kultury

### **Alkohol – najsilniej działający teratogen<sup>1</sup>**

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych realizowała w latach 2021-2022 projekt badawczy (międzynarodowy projekt FAR SEAS), podczas którego zapytano kobiety z województwa mazowieckiego o znajomość kwestii związanych ze szkodliwym wpływem alkoholu na rozwijający się płód. 65% ankietowanych kobiet potwierdziło znajomość terminu FAS, a blisko 90% wiedziało, że spożywanie alkoholu w ciąży może uszkodzić płód. Można by zatem przyjąć założenie, że wiedza związana z teratogennym działaniem napojów alkoholowych jest aktualnie dość powszechna. Pomimo tego **co trzecia kobieta przyznaje się do używania alkoholu w czasie ciąży. Dlaczego tak się dzieje?**

Zapewne moglibyśmy znaleźć kilka powodów takiej sytuacji. Jednym z nich jest **deprecjonowanie szkodliwej roli alkoholu**. Alkohol jest ogólnie dostępną i najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną, która bardzo mocno wniknęła w nasze życie codzienne. Nie bez znaczenia są tu **reklamy promujące piwo** jako napój ułatwiający kontakty towarzyskie, zapewniający dobrą zabawę, relaks, czy **liczne mity**, jak np.: „czerwone wino poprawia liczbę czerwonych krwinek”, „piwo wspomaga laktację”, itp.

Obawiamy się narkotyków, kobiety w ciąży skłonne są odstawić papierosy, ale jeśli chodzi o spożywanie alkoholu często stosowane są **racjonalizacje** – „przecież jeden kieliszek wina nie zaszkodzi”, „moja koleżanka piła i urodziła zdrowe dziecko”.

Tymczasem to **alkohol jest najsilniej działającym teratogenem, czyli czynnikiem uszkadzającym płód.**

Wbrew obiegowym przekonaniom, szkodliwe działanie alkoholu etylowego jest znacznie silniejsze, niż ma to miejsce w przypadku narkotyków czy papierosów.

---

<sup>1</sup> Teratogen to czynnik, który może powodować wady wrodzone u rozwijającego się płodu.

W każdym z trymestrów ciąży pod wpływem alkoholu powstają odmienne zaburzenia zależne od etapu rozwoju dziecka. I tak między innymi:

- W pierwszym trymestrze alkohol zaburza powstawanie i migrację komórek, co może spowodować samoistne poronienie, dysfunkcje ośrodkowego układu nerwowego, bądź powstanie wad rozwojowych, w tym nieprawidłowej budowy różnych narządów, np. serca, nerek, wątroby. Powstają również charakterystyczne dla FAS zmiany dysmorficzne w obrębie twarzoczaszki.
- W drugim trymestrze pogłębiają się charakterystyczne zmiany dysmorficzne i uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i nadal istnieje ryzyko poronienia. Może dojść do uszkodzenia funkcjonowania różnych narządów.
- W trzecim trymestrze nasileniu ulegają powstałe już zmiany OUN a najbardziej wrażliwym na działanie alkoholu jest hipokamp. Ponadto, może dojść do przedwczesnego porodu czy zaburzeń w prawidłowym rozwoju mózgu, zmysłu wzroku i słuchu.

**Alkohol jest szkodliwy przez cały okres ciąży, lecz najgroźniejsze wady powstają w trzecim tygodniu po poczęciu, czyli w momencie tworzenia się ważnych dla życia organów. Kobieta często jeszcze nie wie wtedy, że jest w ciąży.**

Jolanta Terlikowska, Dyrektor Programowa Instytutu Nowej Kultury, profilaktyk,  
specjalista ds. profilaktyki FASD

*Tekst powstał w ramach bezpłatnej ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej „Ciąża bez alkoholu – profilaktyka FASD” realizowanej w 2025 r. przez Fundację Instytut Nowej Kultury, [www.instytutnowejkultury.pl](http://www.instytutnowejkultury.pl)*

