



Dlaczego w ciąży najbezpieczniej jest nie pić alkoholu?



Alkohol przenika do organizmu dziecka

Nawet niewielka ilość alkoholu może dotrzeć do rozwijającego się dziecka.



Nie ma bezpiecznej dawki

Nie ustalono ilości alkoholu bezpiecznej w ciąży.



Najbardziej wrażliwy jest rozwijający się mózg

Alkohol może wpływać na rozwój mózgu, układu nerwowego i innych narządów.



Każda ciąża zasługuje na ochronę

Abstynencja od alkoholu to forma troski i profilaktyki.

Zero alkoholu to najbezpieczniejszy wybór dla mamy i dziecka.



Spożywanie alkoholu w ciąży może prowadzić do:

- zaburzeń rozwoju mózgu dziecka i problemów z nauką i zachowaniem
- trudności z koncentracją i pamięcią u dziecka
- zaburzeń emocjonalnych i społecznych dziecka
- problemów ze wzrostem i masą ciała
- zagrożenia zdrowia dziecka w czasie ciąży, jak i w przyszłości

Twoje decyzje mają znaczenie.



Planujesz ciążę?
Pamiętaj, zero alkoholu od dziś.



Jesteś w ciąży?
Zadbaj o siebie i swoje dziecko.



Masz wsparcie?
Zaproś bliskich, aby byli z Tobą.



Masz wątpliwości?
Porozmawiaj z lekarzem lub położną.

—  Więcej informacji na stronie — ciazabezalkoholu.pl —