



ZARYZYKUJESZ?

**Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu
dla kobiety w ciąży.**

KIEDY PIJE MAMA, PIJE DZIECKO.



Uprawialiście SEKS BEZ ZABEZPIECZENIA?

Jeśli TAK, możesz być w (nieplanowanej) ciąży!

Nie pij alkoholu, bo ten powoduje największe szkody między 6., a 8. tygodniem.

Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, który może wypić kobieta w ciąży.

Każdy kieliszek wina czy kufel piwa szkodzi.

Picie alkoholu przez przyszłą mamę jest przyczyną **FASD – Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych.**

Zaburzenia występujące w FASD dotyczą wyglądu dziecka, jego zachowania, psychiki, inteligencji i emocji.

Dzieci, których mamy piły w ciąży, mogą mieć **trudności w nauce, problemy emocjonalne i w relacjach społecznych.**

FASD nie można wyleczyć. **Dotyka w Polsce 2 na 100 dzieci. To więcej niż np. zespół Downa czy autyzm.**

Zaburzenia występujące w FASD mogą wpłynąć na życie całej rodziny.

ZARYZYKUJESZ?

www.mamonieryzykuj.pl

Myślisz, że KONTROLUJESZ ALKOHOL? A co, jeśli to on kontroluje Ciebie?

Jedna impreza, jedno piwo – a konsekwencje na lata.

Wypadki, kompromitujące zdjęcia, głupie zachowania. Naprawdę warto?

Alkohol nie czyni Cię fajnym.

To Twój rozwój, zdrowie i marzenia płacą najwyższą cenę.

„Nie pamiętam” to słabe alibi.

Twoje ciało pamięta każdą szkodę – od wątroby po mózg. Za każdą chwilową „zabawę” poniesiesz konsekwencje.

Być sobą czy być pod wpływem?

Prawdziwa siła to odwaga powiedzenia „nie”, kiedy wszyscy mówią „tak”.

Alkohol nie rozwiąże problemów.

Może stać się ich przyczyną, częściej niż to sobie wyobrażasz.

WYBIERAJ MĄDRZE.

Życie na trzeźwo daje Ci przewagę.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Telefon Zaufania dla osób z problemem alkoholowym i członków ich rodzin

tel. 12 411 60 44 (czynny całą dobę)

W zakresie profilaktyki i leczenia uzależnień:

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie
tel. 12 411 41 21 wew. 115

W zakresie diagnostyki FASD:

Centrum Kompleksowej Diagnostyki i Terapii Dzieci z FASD przy Szpitalu Dziecięcym św. Ludwika w Krakowie

Dla pacjentów z Małopolski:

726 866 001 (pn-pt, 8-14)

Dla pacjentów spoza Małopolski:

12 61 98 633 (pn, śr, pt, 8-14)

W zakresie doradztwa zawodowego:

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna pn. „Krakowski Ośrodek Kariery”
tel. 12 632 87 73

kok@mjo.krakow.pl | www.poradniakrakow.com.pl



www.mamonieryzykuj.pl

