

Alkohol v těhotenství a při kojení – aktuální kampaň Kliniky adiktologie

Miroslav Barták, Anna Jarmarová

e-mail | miroslav.bartak@lf1.cuni.cz

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze

Podle aktuálních odhadů se v České republice narodí každoročně 300 novorozenců s diagnózou fetálního alkoholového syndromu (FAS). Další odhady uvádějí, že až 3 000 dětí se ročně narodí s poruchou fetálního alkoholového spektra. Na tuto problematiku upozornila v roce 2020 informační a mediální kampaň Univerzity Karlovy v rámci cyklu Česko a jak dál. Klinika adiktologie, respektive její Expertní adiktologické centrum, se tímto tématem soustavněji zabývá díky impulsu, iniciativě a podpoře prof. MUDr. Antonína Pařízka, CSc., z Gynekologicko-porodnické kliniky 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze, která, stejně jako Klinika adiktologie, sídlí v Apolinářské ulici. V tomto roce pak získala Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, respektive její Klinika adiktologie, prostředky od Ministerstva zdravotnictví ČR, které umožnily vznik kampaně, jež na rizika užívání alkoholu v těhotenství a při kojení upozorňuje. Právě v těchto dnech končí první část této kampaně, která probíhala především na stránkách www.alkoholpodkontrolou.cz a také na sociálních sítích [@alkoholpodkontrolou.cz](https://www.facebook.com/alkoholpodkontrolou.cz) na Facebooku a Instagramu nebo například na serveru modrykonik.cz. Smyslem této kampaně bylo právě upozornit na rizika užívání alkoholu v těhotenství, a to nehodnotící a neodsuzující formou. Kampaň byla připravována ve spolupráci se strategickou a kreativní agenturou Goodkin, která stojí za jejím grafickým zpracováním. Na její přípravě se podílel jak tým Kliniky adiktologie, tak i kolegyně z Gynekologicko-porodnické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a ze Státního zdravotního ústavu. Konkrétně se jednalo o M. Bartáka, A. Jarmarovou (Klinika adiktologie) a P. Pařízkovou (Gynekologicko-porodnická klinika). Rozhovory pro přípravu grafické a obsahové stránky kampaně přispěly výrazně H. Fidesová (Klinika adiktologie) a M. Nejedlá (Státní zdravotní ústav). Technickou část kampaně pak měla na starosti M. Malinová (Klinika adiktologie). V rámci přípravy a realizace projektu byla plně zúročena spolupráce s prof. A. Pařízkem a kolegyní Vaisovou (Gynekologicko-porodnická klinika). Velké podpory se kampani dostalo také ze strany poskytovatele prostředků, Ministerstva zdravotnictví.

V rámci přípravy kampaně jsme se zaměřili na to, jaké jsou nejčastější důvody, proč těhotné užívají alkohol. Z literatury vyplývá, že je to zejména z těchto důvodů:

1. Nevědí, že jsou těhotné

Ať už je těhotenství plánované, nebo ne, jeho potvrzení nějaký čas trvá. Pokud žena požívala alkohol předtím, než se o svém stavu dozvěděla, je zbytečné se tím dál trápit, ale zároveň je důležité v jeho konzumaci nepokračovat. S abstinencí je ideální začít dokonce už před plánovaným otěhotněním. Alkohol totiž může ovlivnit samotnou schopnost početí, nebo zvýšit riziko samovolného potratu v rané fázi těhotenství.

2. Nemají informace o tom, jak může být pití alkoholu v těhotenství nebezpečné. Domnívají se, že pijí bezpečně

Během celé doby těhotenství neexistuje žádné množství alkoholu, které by bylo považováno za bezpečné. Na tomto faktu nic nemění ani druh alkoholu. Stejně škodlivý je totiž veškerý alkohol, a to včetně vína nebo piva. Lékaři u nás proto doporučují těhotným ženám úplnou abstinenci.

3. Podceňují riziko, které může alkohol jejich dítěti způsobit proto, že znají matky, které během těhotenství pily a jejich děti vypadají zdravě

V České republice se každoročně narodí 3 000 novorozenců se zdravotními komplikacemi způsobenými konzumací alkoholu během těhotenství. U 300 z nich se potom rozvine fetální alkoholový syndrom a ti pak trpí závažnými poruchami nervového systému, deformitou obličeje nebo poruchami růstu. Je důležité nepodceňovat konzumaci alkoholu jen proto, že narozeným dětem v okolí to žádné problémy nezpůsobilo.

4. Pití alkoholu je v jejich okolí běžné a abstinence by je přiváděla do různých nepříjemných situací

Pro mnoho žen je sklenička alkoholu součástí jejich společenského života nebo zkrátka jen ventilem po namáhavém dni. Co se dá udělat pro to, aby si během těhotenství na alkohol vzpomněly co nejméně? Například poprosit partnera i jejich nejbližší, aby jim alkohol vůbec nenabízeli. Nebudou tak muset čelit pro někoho nepříjemnému odmítání. Pokud navíc nebude během jejich těhotenství pít ani jejich partner, alkohol jim může chybět ještě méně. Na trhu existuje i celá řada zajímavých nealkoholických nápojů a také nealkoholické míchané nápoje vyjadají a chutnají skvěle.



5. Pijí alkohol proto, že mají těžký život a své těžkosti řeší alkoholem

Obrátit se v takovém případě na lékaře nebo gynekologa rozhodně není považováno za slabost, ale za zodpovědné rozhodnutí. Trampoty v životě se bez alkoholu zvládají lépe, ač to na první pohled třeba tak nevypadá. Pití jako řešení problémů ještě nikdy nikomu život nezlepšilo.

6. Jsou na alkoholu závislé a nedaří se jim ani přes těhotenství s pitím přestat

Nikdy není pozdě přestat s konzumací alkoholu. Čím dříve to bude, tím lépe pro matku i její nenarozené dítě.

Dát si skleničku v těhotenství není příliš bezpečné. Některé ženy tak činí, ale ohrožují tím sebe i nenarozené dítě. Přečtěte si více o rizicích spojených s užíváním alkoholu v době těhotenství.

Pro potřeby kampaně bylo připraveno animované video, posty na sociální síť, bannery, ale také advertoriál a další podklady. V rámci pilotního ověření na sociálních sítích jsme odpovídali na četné dotazy. Téma užívání alkoholu v těhotenství patří tradičně mezi témata komentovaná a diskuse k našim příspěvkům byla často velmi živá. Otázkou jakékoliv kampaně je, jak ovlivní své cílové skupiny. V rámci této kampaně byly sice primární skupinou ženy, maminky, ale nechtěli jsme ani jsme nemohli vynechat muže, tatínky, kteří mohou nebo by měli během

těhotenství a mateřství své partnerky nebo manželky v neuzívání alkoholu podporovat a ideálně nepít s nimi. Když jsme hledali ústřední motiv celé kampaně, nejčastěji se ozývalo, že těhotné cítí určitý tlak svého sociálního okolí, proto jsme zvolili narativ budoucí maminky, respektive rodičů, které dítě chrání před alkoholem a vytváří pro své děti bezpečné a láskyplné prostředí. Úkolem kampaně není a nebylo moralizovat nebo snad strašit či zastrašovat, ale působit jak osvětově, tak i preventivně za situace, kdy například léčba fetálního alkoholového syndromu není možná, ale je možnost mu stoprocentně předejít tím, že alkohol v těhotenství není konzumován.

Výsledky dvou týdnů pilotního ověření kampaně přinášejí následující výsledky. Na Instagramu zaznamenala kampaň průměrně denní počet zhlédnutí 500 lidí na instastories, kde jsme o spuštění kampaně informovali. Dosah jednotlivých organických (tedy neplacených) příspěvků na Instagramu se pohybuje od 500 do 2 800. Například: Post 1 – těhotné: 454, Post 2 – těhotné: 1 514, Post 3 – těhotné: 2 803. Na Instagramu nás svým sdílením podpořili: MZČR, karolina_cz, Zápisník alkoholičky a další. Na sociálních sítích dosáhla kampaň 407 500 zobrazení a dosáhla na 275 589 lidí. Zaznamenali jsme 2 312 jedinečných kliknutí na odkaz. V rámci kampaně vytvořené video mělo organický (neplacený) dosah 10 300 osob. Ostatní příspěvky pak průměrně měly organický dosah kolem 1 500. Na Facebooku nás svým sdílením podpořilo MZČR, SZÚ nebo třeba Poradna světlo. Velkou pomocí bylo sdílení ze strany MZČR, a to na obou sociálních sítích. Dále kampaň probíhala organicky na některých těhotenských a mateřských fórech. Za tuto možnost samozřejmě provozovatelům portálů velmi děkujeme. Na webu jsme monitorovali více než 8 000 unikátních návštěv za dobu trvání kampaně s tím, že minimálně část z nich se na stránky podívala právě proto, že je zajímaví informace o užívání alkoholu v těhotenství.

Pilotní kampaň, která je i nadále dostupná na webu a sociálních sítích @alkoholpodkontrolou.cz, ukázala, že je viditelná a o informace v této oblasti je ze strany maminek, ale také veřejnosti zájem. Věříme, že uváděné informace jsou pro budoucí maminky i tatínky užitečné a že se podařilo alespoň částečně zvýšit povědomí o tomto důležitém tématu.

Zdroje informací:

<https://www.alkoholpodkontrolou.cz/co-dela-alkohol-zenam/alkohol-v-tehotenstvi/>

<https://www.alkoholpodkontrolou.cz/kampane-2/alkohol-a-tehotne/>