



ALKOHOL & MATEŘSTVÍ

Mateřství je jedním z nejdůležitějších a nejkrásnějších období v životě ženy. Přináší s sebou neuvěřitelnou radost z příchodu nového života, hluboké emocionální propojení s dítětem a mnoho neopakovatelných okamžiků. Současně však mateřství představuje také obrovskou fyzickou a psychickou zátěž. Novopečené matky často čelí neustálému kolotoči povinností, nedostatku spánku, hormonálními změnám a snaze vyrovnat se s novou rolí. A péče o sebe sama jde zcela mimo dění. V tomto kontextu se může objevit pokušení sáhnout po alkoholu jako po snadném prostředku k uvolnění nebo úniku z každodenního stresu.

Přestože společnost často zlehčuje konzumaci alkoholu jako běžný způsob relaxace nebo společenské zábavy, pro mnoho matek může být alkohol přitažlivý kvůli své schopnosti dočasně zmírnit psychické napětí a stres. V okamžicích, kdy se náročnost mateřských povinností kombinuje s izolací, únavou nebo pocit selhání, může myšlenka na sklenku vína působit jako rychlé řešení. Je však důležité si uvědomit, že konzumace alkoholu může mít závažné následky, a to jak pro zdraví matky, tak i pro zdraví dítěte a schopnost pečovat o něj.

Neurobiologie závislosti

Velmi stručně o základní neurobiologii závislosti na alkoholu – jako látka, která významně ovlivňuje chemické procesy v mozku. Alkohol ovlivňuje

neurotransmitery, které jsou klíčové pro komunikaci mezi neurony. Dva nejdůležitější neurotransmitery v kontextu závislosti jsou dopamin a GABA (kyselina gama-aminomáselná). **Dopamin** je známý jako „neurotransmitter odměny.“ Konzumace alkoholu stimuluje uvolňování dopaminu v mozku, což vede k pocitům euforie a potěšení. Tento proces vytváří příjemné prožitky, které mohou motivovat k opakovanému pití alkoholu. **GABA** je hlavní inhibiční neurotransmitter, který zklidňuje mozek a snižuje nervovou aktivitu. Alkohol zvyšuje účinnost GABA, což vede k pocitům uvolnění a úlevy od stresu. Tím se snižuje úzkost a napětí, což může být pro mnoho novopečených matek velmi lákavé.

Tyto chemické změny v mozku mohou krátkodobě poskytovat pocit odměny a uvolnění, ale právě tento mechanismus může vést k závislosti. To, co se poté děje v mozku je to, že při časté konzumaci alkoholu se mozek začíná přizpůsobovat. Aby si udržel rovnováhu, snižuje produkci vlastního dopaminu a zvyšuje odolnost proti GABA. Tento proces, známý jako tolerance, znamená, že k dosažení stejného pocitu uvolnění nebo potěšení je potřeba stále větší množství alkoholu.

Tento začarovaný kruh vede k tomu, že mozek je stále více závislý na alkoholu, aby udržel normální úroveň fungování. Bez alkoholu může dojít k abstinenčním příznakům, jako jsou úzkost, podrážděnost, nespavost a další fyzické projevy. Tento mechanismus nejen že zvyšuje pravděpodobnost vzniku závislosti, ale také způsobuje, že závislost je velmi obtížné překonat.



PROČ JE DŮLEŽITÉ O TOM MLUVIT V KONTEXTU MATEŘSTVÍ?

Mateřství přináší řadu stresových faktorů, včetně fyzické únavy, psychické zátěže a tlaků spojených s péčí o novorozence na úkor péče o sebe sama. Tyto stresory mohou být významným spouštěčem pro konzumaci alkoholu jako prostředku ke zmírnění stresu. Matky mohou sahat po alkoholu jako po snadném způsobu, jak si ulevit od napětí, uklidnit se nebo si „odpočnout“ po náročném dni. V kombinaci s hormonálními změnami a často omezenými sociálními kontakty může být riziko vzniku závislosti u matek vyšší, než se běžně předpokládá.

Alkohol v těhotenství

Konzumace alkoholu během těhotenství je spojena s řadou rizik pro vyvíjející se plod. Alkohol snadno přechází přes placentu do krevního oběhu plodu, který má omezenou schopnost





ho zpracovat. Proto je zcela jasné, že **žádná dávka alkoholu v těhotenství není bezpečná.**

I malé množství alkoholu může mít negativní dopady – vývojové vady, poruchy růstu, problémy s vývojem mozku a vyšší riziko předčasného porodu či nízké porodní hmotnosti, přičemž nejzávažnější je **poruchy fetálního alkoholového spektra nebo samotný fetální alkoholový syndrom (FAS)**, jež charakterizován tělesnými, mentálními a behaviorálními poruchami, včetně vývojových zpoždění, problémů s učením a poruchami pozornosti.

Alkohol a kojení

Kojení je klíčovým obdobím, během kterého matka poskytuje svému dítěti důležité živiny a podporu pro jeho růst a vývoj. Je to nejen fyzický proces, ale také velmi intimní a emocionální propojení mezi matkou a dítětem. I když se

může zdát, že příležitostné pití alkoholu je neškodné, je důležité si uvědomit, že ani toto pití není zcela bezpečné.

Alkohol z konzumovaných nápojů přechází do mateřského mléka - **hladiny alkoholu v mateřském mléce se těsně shodují s hladinami alkoholu v krvi matky.** Nejvyšší hladiny alkoholu v mléce nastávají 30 až 60 minut po požití alkoholického nápoje. To může ovlivnit nejen zdraví dítěte, ale i celkový proces kojení. Únava, stres a další faktory spojené s mateřstvím mohou vést k tomu, že matky hledají způsob, jak si ulevit, a alkohol může být snadno vnímán jako rychlé řešení. Zde je však nutné připomenout, že všechny výše uvedené faktory nelze z tohoto rozhodování vynechat. Kojící matka musí vždy brát v úvahu nejen své potřeby, ale i potřeby a bezpečí dítěte.

Podle doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) by matky měly

po konzumaci jedné standardní dávky alkoholu (sklenička vína, velké pivo, velký panák) počkat přibližně 90 až 120 minut, než začnou znovu kojit. Tento časový odstup umožňuje tělu matky, aby alkohol částečně odbouralo. I tak je však důležité si uvědomit, že metabolismus alkoholu je individuální a závisí na mnoha faktorech, jako je váha, tělesná stavba či množství konzumovaného alkoholu. Tedy ani tento doporučený časový rozestup nezajišťuje úplnou bezpečnost pro kojení.

Drugs and Lactation Database (LactMed®) uvádí, že příležitostné pití alkoholu pravděpodobně nezpůsobí dlouhodobé problémy, zvláště pokud matka s kojením vyčká po dobu dvou hodin. Nic také nenaznačuje tomu, že by to ovlivňovalo celkovou délku kojení. Naopak délku kojení může ovlivnit každodenní nadměrná konzumace alkoholu (více než 2 nápoje denně). Proto je nejlepší volbou během kojení konzumaci alkoholu co nejvíce omezit nebo se jí zcela vyhnout. Matka tak zajistí nejen zdraví svého dítěte, ale i svou schopnost plně a bezpečně pečovat o jeho potřeby.

CO SE SNAŽÍM JAKO ADIKTOLOŽKA DOPORUČOVAT?

Pokud matka identifikuje konzumaci alkoholu jako problém, jednoznačně doporučuji nesnažit se to řešit sama. Nemusí na to být sama. Vždy je jednodušší vyhledat odbornou pomoc, ačkoli se to na první pohled nezdá. Ať se to týká terapie, jednorázové krátké intervence či edukace. V rámci tohoto rozhovoru může pracovník pomoci matce ke změně.

Mgr. Barbora Povýšilová,
adiktoložka, terapeutka, preventistka

