



**Światowy Dzień FAS (Płodowy Zespół Alkoholowy) obchodzimy corocznie 9 września, a uroczystości zaczynają się punktualnie o godzinie 9:09. Data 09.09 symbolizuje dziewięć miesięcy ciąży, w czasie których dziecko może zostać uszkodzone przez alkohol**

### **Co to jest FAS?**

- **To zespół wad fizycznych i psychicznych u dziecka.**
- **Powstaje, gdy matka pije alkohol w ciąży.**
- **Alkohol przenika do płodu i niszczy jego mózg oraz narządy.**
- **Każda ilość alkoholu w ciąży jest groźna - nie ma bezpiecznej dawki.**

## **OBJAWY FAS (Alkoholowy Zespół Plodowy)**

**wynikają z trwałego uszkodzenia układu nerwowego przez alkohol. Objawy te dzieli się na trzy główne kategorie: wygląd fizyczny, problemy neurologiczne oraz trudności w zachowaniu i nauce.**

**Symptomy różnią się nasileniem u każdego dziecka - od form subtelnych do bardzo wyraźnych.**

## **Wygląd fizyczny**

### **Charakterystyczne rysy twarzy (dysmorfia)**

**To najbardziej widoczny, zewnętrzny znak FAS. U dzieci najczęściej obserwuje się:**

- **Wygładzoną rynienkę podnosową (brak pionowego zagłębienia między nosem a górną wargą).**
- **Wyjątkowo wąską górną wargę.**
- **Małe, wąskie szpary powiekowe (szeroko rozstawione oczy).**
- **Krótki, zadarty nos z płaskim grzbietem.**
- **Małą, słabo rozwiniętą żuchwę.**

## **Opóźnienie rozwoju fizycznego**

**Dzieci z FAS rodzą się mniejsze i wolniej rosną:**

- **Niska masa urodzeniowa oraz niska waga w kolejnych latach życia.**
- **Małogłowie (obwód głowy wyraźnie poniżej normy, wynikający z mniejszego rozmiaru mózgu).**
- **Niski wzrost (niskorosłość).**
- **Możliwe wady wrodzone serca, nerek lub deformacje stawów i palców.**

**Objawy u niemowląt i najmłodszych dzieci  
W pierwszych miesiącach życia  
uszkodzenie układu nerwowego objawia  
się poprzez:**

- **Problemy z karmieniem (słaby odruch ssania).**
- **Nadmierną drażliwość, ciągły płacz i kłopoty ze snem.**
- **Drżenia mięśni oraz nadwrażliwość na bodźce (dźwięk, światło, dotyk).**
- **Opóźnienie motoryczne (późne siadanie, raczkowanie, chodzenie).**

**Trudności w wieku szkolnym i dorastaniu**  
**Te objawy stają się najbardziej uciążliwe z**  
**wiekami i wpływają na codzienne**  
**funkcjonowanie:**

- **Zaburzenia pamięci i koncentracji (dziecko błyskawicznie zapomina to, czego się przed chwilą nauczyło).**
- **Brak myślenia przyczynowo-skutkowego (dziecko nie rozumie konsekwencji swoich czynów i nie uczy się na błędach).**
- **Problemy z nauką, szczególnie z matematyką i pojęciami abstrakcyjnymi (np. czasem, pieniędzmi).**
- **Opóźniony rozwój mowy.**
- **Niezdarność ruchowa i problemy z równowagą.**

## **Zaburzenia emocjonalne i społeczne**

- **Impulsywność i nadpobudliwość (bardzo często mylone z ADHD).**
- **Trudności z kontrolowaniem emocji - nagłe wybuchy złości lub agresji.**
- **Niedojrzałość emocjonalna i naiwność (dzieci z FAS są bardzo ufne, przez co łatwo padają ofiarą manipulacji).**
- **Trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji z rówieśnikami.**

**Wspieranie dziecka z FAS wymaga  
cierpliwości, stałych procedur i  
zrozumienia, że jego trudne  
zachowania wynikają z uszkodzenia  
mózgu, a nie ze złośliwości. Mózg  
dziecka z FAS pracuje inaczej, dlatego  
tradycyjne metody wychowawcze  
często zawodzą.**

## **Najważniejsze zasady wsparcia:**

- **Organizacja życia w domu (stała rutyna dnia, proste jednoetapowe komunikaty, mniej bodźców, dosłowne mówienie)**
- **Wsparcie w nauce i szkole (wizualne przypomnienie, krótkie sesje pracy, praca na konkretach, dostosowanie wymagań)**
- **Emocje i zachowanie (nauka wyciągania wniosków, pomoc w samoregulacji, skupienie na mocnych stronach)**
- **Profesjonalna terapia (Terapia Integracji Sensorycznej, fizjoterapia i terapia zajęciowa, wsparcie logopedyczne, psychoterapia lub Trening Umiejętności Społecznych)**

# **Diagnostyka FAS**

**w Polsce jest procesem wielospecjalistycznym i zespołowym. Nie ma jednego testu z krwi czy badania laboratoryjnego, które mogłoby jednoznacznie potwierdzić to zaburzenie. Diagnozę stawia się na podstawie rygorystycznych kryteriów klinicznych, najczęściej z użyciem tzw. Kryteriów Waszyngtońskich (4-cyfrowego kwestionariusza diagnostycznego)**

- dysmorfia twarzy**
- niedobor wzrostu i wagi**
- dysfunkcje ośrodkowego układu nerwowego**
- ekspozycja na alkohol w życiu płodowym**