

# CONSUMO DE ÁLCOOL E GRAVIDEZ



Seja de forma habitual ou esporádica, o consumo de qualquer tipo de bebida alcoólica na gravidez pode representar um grande risco para o desenvolvimento e a saúde do bebé, além de não ser recomendável para a saúde da mãe.

Apesar de que a maioria das mulheres grávidas deixa de consumir álcool durante a gravidez, algumas continuam o consumo, sem se aperceberem as consequências decorrentes do consumo de bebidas alcoólicas.

MINISTÉRIO DA  
SAÚDE E DA  
SEGURANÇA SOCIAL

GOVERNO DE  
**CABO  
VERDE**  
A TRAZER UM PARA TODOS.

**CCAD**  
COMISSÃO DE COOPERAÇÃO ALCOÓLICA E OUTRAS BEBIDAS

**INSP**  
INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA  
CABO VERDE

**Organização  
Mundial da Saúde**  
ESCRITÓRIO REGIONAL **África**

## COMO É QUE O ÁLCOOL AFETA O BEBÉ?

Quando uma grávida ingere uma bebida alcoólica, o álcool circula no corpo do bebé.

O álcool consumido pela mãe atravessa rapidamente a placenta, inibindo a síntese da substância reguladora do desenvolvimento do feto.

O consumo de álcool durante a gravidez, mesmo em quantidades pequenas, pode elevar o risco do bebé nascer prematuro (antes do tempo) ou de crescimento intrauterino retardado (o bebé pode nascer mais pequeno, com menor peso).

## O QUE É A SINDROME ALCOÓLICA FETAL?

É um conjunto de alterações no feto causadas pelo consumo do álcool durante a gravidez. Pode acarretar, entre outras coisas, atraso no crescimento intrauterino, no desenvolvimento neuropsicomotor e intelectual levando a problemas de aprendizagem, raciocínio e fala, além de distúrbios comportamentais como a hiperatividade, diminuição do tamanho do crânio (microcefalia), deformações faciais, alterações cardíacas, maior sensibilidade a infeções e maior taxa de mortalidade neonatal.

## CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS NÃO AUMENTA A PRODUÇÃO DO LEITE MATERNO

Em algumas culturas as mulheres acreditam que consumir algum tipo de bebidas alcoólicas, por exemplo, cerveja, ou vinho, muitas vezes utilizadas em gemadas e outros alimentos, aumenta a produção de leite.

Isso é um dos mitos relacionados com a amamentação que mais se transmitem de geração em geração, mas a verdade é que não existem dados científicos que comprovem essa crença popular, aliás o consumo de álcool durante o aleitamento pode diminuir a produção do leite. O que pode ajudar a mãe a produzir mais leite é uma boa alimentação e consumo de muitos líquidos como água e sumos naturais.

Além disso, o álcool deve ser evitado durante todo o período de amamentação, pois pode passar para o bebé através do leite materno, podendo provocar alguns transtornos no recém-nascido.

**Mulheres que pretendem engravidar ou estão grávidas DEVEM EVITAR o consumo de álcool!**