

prof. dr hab. med. M. Jarosz, mgr inż. Marta Brajbisz

Boję się autyzmu u mojego dziecka – rady dla młodych kobiet planujących ciążę oraz już będących w ciąży

Każda kobieta planująca dziecko oraz już będąca w ciąży, która odpowiedzialnie podchodzi do swojej nowej roli – rodzica, przygotowuje się na powitanie nowego członka rodziny. Młodzi rodzice wspólnie planują zakup wyprawki dla dziecka, urządzają pokój, kupują zabawki z myślą o wsparciu rozwoju malca. Inaczej mówiąc, organizują przestrzeń, w której przyszły człowiek będzie się rozwijał i dorastał.

W okresie płodowym przestrzeń tę stanowi organizm mamy, dlatego warto zadbać, aby dziecko w tym okresie również miało warunki do rozwoju – najlepsze z możliwych. Przede wszystkim, aby zminimalizować ryzyko rozwoju u dziecka autyzmu, powinniśmy zadać sobie kilka istotnych pytań. Ich celem jest zaplanowanie odpowiedniego działania, by chronić dziecko przed tym zaburzeniem. Nie są zadawane, by zwiększyć Twoje obawy, lecz by je wyeliminować. W przypadku wystąpienia czynnika ryzyka autyzmu, możesz wspólnie z Twoim lekarzem prowadzącym zaplanować i jak najwcześniej wdrożyć odpowiednie działania minimalizujące ich wpływ.

Odroczenie decyzji o ciąży, zastosowanie leków, przestrzeganie zaleceń dietetycznych mogą zmniejszyć ryzyko autyzmu, bądź zmniejszyć stopień zaburzeń uwarunkowanych genetycznie. Zazwyczaj to nie sama choroba zwiększa ryzyko rozwoju u dziecka autyzmu, a raczej konsekwencje wynikające z braku działań związanych z jej leczeniem. Istnieje prosta zależność: im wcześniej nastąpi reakcja, tym stwierdzony czynnik ryzyka powinien mieć mniejszy wpływ na przebieg ciąży i zdrowie dziecka (w aspekcie fizycznym i umysłowym).

Pytania, które warto sobie zadać:

✓ Czy i na co chorujesz/chorowałaś w przeszłości, jakie choroby występują w rodzinie Twojej i Twojego partnera?

Komentarz: Niektóre choroby: cukrzyca typu 2, nadciśnienie, choroby autoimmunologiczne oraz nadmierna masa ciała mogą zaburzać wewnętrzną równowagę Twojego organizmu i zwiększać ryzyko zaburzeń, takich jak autyzm. Szczególnie niekorzystny wpływ mogą mieć niedobory żywieniowe tak u kobiety, jak i mężczyzny.

Przygotuj się zatem do ciąży i zrób badania! Następnie zaplanuj razem z lekarzem i dietetykiem strategię minimalizującą negatywny wpływ ww. czynników.

- ✓ Zrób rachunek sumienia! **Zapytaj siebie, jak często praktykujesz zdrowe i niezdrowe zachowania żywieniowe:** czy uprawiasz aktywność fizyczną i jak często jesz niezdrową żywność? Czy palisz papierosy, pijesz alkohol?

Komentarz: Wymienione wyżej elementy stylu życia należą do tzw. środowiskowych czynników (por. tabela), które potencjalnie mogą wpłynąć na rozwój autyzmu. Praktykując **prozdrowotne zachowania, ograniczasz ryzyko**, ale w innym przypadku – zwiększasz to ryzyko.

Tabela. Środowiskowe czynniki – rodzaje zachowań

Prozdrowotne zachowania	Niezdrowe zachowania
Badania profilaktyczne	Palenie papierosów
Zdrowa zbilansowana dieta (zgodna z zasadami piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej)	Spożywanie alkoholu
Umiarkowana i regularna aktywność fizyczna	Spożywanie żywności powszechnie uważanej za niezdrową (słodycze, chipsy, typu fast food)
	Nadwaga i otyłość

Spożywając niezdrowe jedzenie, jesz mniej produktów o korzystnym potencjale zdrowotnym – warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, nabiału, ryb, nasion roślin strączkowych oraz olejów roślinnych i orzechów. Siłą rzeczy, odżywiając się niezdrowo, dostarczasz mniej składników korzystnie wpływających na rozwój dziecka – kwasów omega-3 oraz witamin i składników mineralnych. Z kolei, paląc w ciąży, zaburzasz dostarczanie dziecku niezbędnych dla jego rozwoju składników pokarmowych (witamin, składników mineralnych, aminokwasów). Czyli to, co zjesz z myślą o zdrowiu dziecka, może nie być spożytkowane na jego rozwój.

- ✓ **Jak monitorować działania w czasie ciąży?**

Kontroluj swoje zachowania żywieniowe, m.in. tempo, w jakim przybierasz na wadze, oraz to co jesz. Podczas USG w II trymestrze zwróć uwagę, czy masa Twojego dziecka jest prawidłowa. Z punktu widzenia ryzyka rozwoju autyzmu, zaniepokoić Cię powinna zbyt niska masa dziecka. Jeżeli tak się stanie, poproś o pomoc dietetyka, który zdiagnozuje przyczynę i zaleci odpowiednią modyfikację Twojej diety.

Pamiętaj, że dieta może pełnić dwie funkcje. Po pierwsze odżywia, bo dostarcza niezbędnych składników do rozwoju narządów (w tym mózgu!) i, po drugie, potrzebna jest do prawidłowego metabolizmu, który wpływa na funkcjonowanie mózgu. Dlatego

też zdrowe zachowania żywieniowe wspierają rozwój dziecka. W przypadku gdy u kobiety występuje cukrzyca, nadciśnienie lub nadmierna masa ciała – odpowiednia dieta może zmniejszyć ich niekorzystne działanie na zdrowie dziecka.

Pamiętaj jednak, by na własną rękę nigdy nie stosować specjalnej diety – poproś o pomoc dietetyka, który swoją wiedzą i doświadczeniem powinien pomóc Tobie czuwać nad własnym zdrowiem i zdrowiem Twojego dziecka.