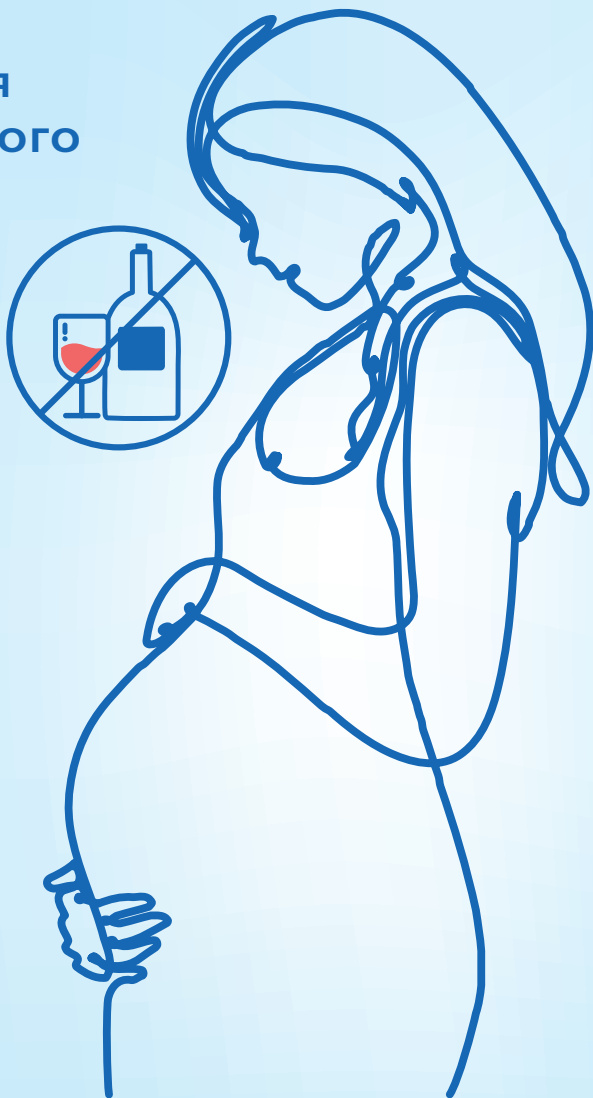
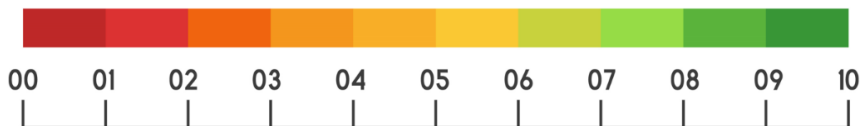


ЗНИЖЕННЯ ВЖИВАННЯ **АЛКОГОЛЮ ВАГІТНИМИ** ТА ПРОФІЛАКТИКА ФАСП

Алгоритм
проведення
мотиваційного
інтерв'ю



Київ 2025



Візуально-аналогова шкала готовності:

1 = зовсім не готова 10 = готова просто зараз

Опитувальник AUDIT-C

Питання	0	1	2	3	4
Як часто за останній рік Ви вживали алкогольні напої?	Ніколи	1 раз на місяць чи менше	2–4 рази на місяць	2–3 рази на тиждень	4 та більше разів на тиждень
Скільки стандартних порцій алкогольного напою Ви вживаєте у звичайний день, коли Ви п'єте?*	1 чи 2	3 чи 4	5 чи 6	7–9	10 або більше
Як часто Ви споживаєте шість або більше алкогольних напоїв за один раз?	Ніколи	Рідше, ніж раз на місяць	Кожного місяця	Кожного тижня	Кожного чи майже кожного дня

Якщо загальний бал AUDIT-C – 1 і більше, поставте **ДОДАТКОВЕ ПИТАННЯ**, яке дає уявлення щодо активного вживання алкоголю: **Чи споживали ви алкоголь протягом останніх трьох місяців? (так/ні)**

Подальше консультування проводиться на основі відповіді на це питання.

Інтерпретація даних:

- загальний бал AUDIT-C – 0 = відсутність ризику шкоди для жінки та плода;
- загальний бал AUDIT-C – 1–4 = низький ризик для жінки, АЛЕ середній ризик шкоди для плода;
- загальний бал AUDIT-C – 5–7 = середній ризик для жінки, АЛЕ високий ризик для майбутньої дитини;
- понад 8 балів AUDIT-C – високий ризик шкоди для жінки та майбутньої дитини.

Оскільки загальна оцінка AUDIT-C 0 під час першого візиту не означає, що жінка не вживатиме алкоголю в майбутньому, скринінг ризику AUDIT-C слід провести повторно під час тієї ж вагітності, – орієнтовно через 2–4 тижні (під час другого та третього візитів з приводу вагітності).

*Під стандартним напоєм мається на увазі кухоль або пляшка пива (250 мл), келих вина (100 мл) або чарка горілки (30 мл) тощо

Ризик для плоду та обсяг консультування з акцентом на здоров'я дитини та профілактику ФАСП залежно від балів тесту:

0 балів = відсутність ризику для жінки та її майбутньої дитини

- Повідомте, що отриманий бал 0 означає **відсутність ризику, пов'язаного з алкоголем для плода**, і що відмова від алкоголю – найбільш безпечний вибір.
- Забезпечте позитивне підкріплення (**похваліть**), якщо жінка не вживала алкоголю від початку вагітності, і **заохочуйте її й надалі не пити** жодного алкоголю на період вагітності.
- Розкажіть вагітній, що рішення утримуватися від алкоголю є **частиною здорового способу життя в широкому розумінні**: наголошуйте на важливості здорового харчування, регулярного фізичного навантаження та емоційного добробуту для збереження загального здоров'я.
- Підкресліть, що **ризик для розвитку плода важко передбачити**, оскільки він залежить від особливостей плода та організму матері.
- За потреби **запропонуйте повторну сесію** мотиваційного консультування.

1–4 бали = низький ризик для жінки, АЛЕ середній ризик шкоди для її майбутньої дитини

- Поінформуйте, що **найбезпечнішим варіантом є повна відмова** від вживання алкоголю під час вагітності взагалі. Лише бал 0 за шкалою AUDIT-C означає відсутність ризику для плода, що розвивається.
- Повідомте, що бал 0 за шкалою AUDIT-C означає відсутність ризику, пов'язаного з алкоголем, для плода, що розвивається.
- Забезпечте позитивне підкріплення (**похваліть**), якщо жінка не вживала алкоголь від початку вагітності, і заохочуйте її відмовитися від будь-якого алкоголю на період вагітності.
- Якщо жінка вживала невеликі дози алкоголю до та під час вагітності (1–2 стандартних напої), скажіть їй, що **ризик для плоду, ймовірно, низький**, але найбезпечніше взагалі не вживати алкоголь під час вагітності.
- Підкресліть, що ризик для розвитку плода важко передбачити, оскільки він залежить від особливостей плода та організму матері. Однак **ризик зростає зі збільшенням кількості та частоти вживання алкоголю**.
- За потреби **запропонуйте повторну сесію** мотиваційного консультування.

5–7 балів = середній ризик для жінки, АЛЕ високий ризик для її майбутньої дитини

- Розкажіть, що найбезпечнішим варіантом є повна відмова від вживання алкоголю під час вагітності. Лише бал 0 за шкалою AUDIT-C означає відсутність ризику для плода, що розвивається.
- Поясніть ризики, пов'язані зі вживанням алкоголю під час вагітності, зокрема ймовірність розвитку фетального алкогольного синдрому або інших розладів фетального алкогольного спектра порушень. Наведіть приклади досліджень, які підтверджують ці ризики.
- Підтримуйте жінку без осуду, допоможіть їй виявити суперечливі почуття щодо вживання алкоголю.
- Підкресліть, що ризик для розвитку плода важко передбачити, оскільки він залежить від особливостей плода та організму матері. Однак ризик зростає зі збільшенням кількості та частоти вживання алкоголю.
- За потреби запропонуйте повторну сесію мотиваційного консультування.

Понад 8 балів високий ризик шкоди для жінки та її майбутньої дитини

- Обговоріть бали та надайте інформацію щодо високого ризику для жінки.
- Поясніть, що за оцінкою AUDIT-C її рівень вживання алкоголю означає високий ризик як для її здоров'я, так і для здоров'я дитини.
- Поясніть, чому звернутися до нарколога – це хороша ідея.
- Пацієнтка може боятися чи не довіряти наркологам, тому вам важливо підкреслити: кваліфікований спеціаліст не засуджує, зате знає, як правильно їй допомогти.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: не пропонуйте жінці, яка набрала понад 8 балів, переставати пити, доки вона не проконсультується з наркологом. Без належної підтримки нарколога у співдружності з акушер-гінекологом відмова від алкоголю може бути небезпечною як для здоров'я жінки, так і для здоров'я дитини.

- Надайте контактну інформацію установ, які займаються алкогольною та наркологічною залежністю у вашому регіоні (напр. у м. Київ це КНП «Соціотерапія»).
- Запропонуйте консультацію нарколога та повторну сесію мотиваційного консультування.

АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕННЯ МОТИВАЦІЙНОГО ІНТЕРВ'Ю

1. Почніть взаємодію з вагітною та заведіть розмову на тему алкоголю

Проведіть опитування за допомогою опитувальника AUDIT-C. Якщо результат 1 і більше балів, поставте **ДОДАТКОВЕ ПИТАННЯ**: «чи споживали ви алкоголь протягом останніх 3 місяців? (так/ні)»

- ▶ Чи можемо ми обговорити результати вашого опитування? Однією з тем, яку ми обговорюємо з усіма вагітними жінками, є вживання алкоголю, тютюну та інших речовин. Чесна розмова про ці аспекти допоможе лікарям забезпечити для вас і вашої дитини найкращий рівень медичної допомоги.
- ▶ Якщо вам це некомфортно, ви завжди можете відмовитися від обговорення. Чи можемо ми хвилинку поговорити про ваші звички, пов'язані з алкоголем чи іншими речовинами?

Запитайте

- ▶ Що ви загалом бачите позитивного у вживанні алкоголю? А які є негативні сторони?

Підсумуйте

- ▶ Отже, з одного боку, [ЗА], а з іншого боку [ПРОТИ].

Наприклад: Отже, **з одного боку** ви кажете, що іноді алкоголь допомагає вам розслабитися та зняти стрес. **А з іншого** ви боїтесь за дитину, адже навіть невеликі дози алкоголю можуть завдати серйозної шкоди її розвитку.

2. Інформація та зворотний зв'язок

Надайте інформацію

- ▶ У мене є інформація про небезпеки, які тягне за собою вживання алкоголю. Ви не проти, якщо я поділюся нею з вами? Науково доведено, що вживання алкоголю може нашкодити вам та спричинити проблеми зі здоров'ям вашої майбутньої дитини. Вживання алкоголю може призвести до виникнення у вашої ненародженої дитини розладів фетального алкогольного спектра. Чи відомо Вам щось про це?

Поясніть: ФАС – це комплекс розумових, психічних та фізичних порушень, які залишаються з дитиною на все життя.

Запитайте: Що ви думаєте про це?

Якщо на додаткове запитання «чи споживали ви алкоголь протягом останніх 3 місяців?»

жінка відповіла «НІ»:

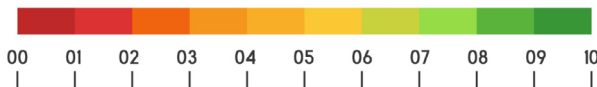
- Подякуйте за розмову та приділений час
- Надайте інформаційну брошуру «Вагітність і алкоголь не сумісні»

жінка відповіла «ТАК»:

- Продовжте мотиваційне консультування

Інтерпретуйте результати, які отримала вагітна під час тестування за опитувальником AUDIT-C

Запитайте: За шкалою від 1 до 10 скажіть, наскільки ви готові зменшити частоту і кількість вживання алкоголю, де 1 – зовсім не готова, а 10 – повністю готова?



Візуально-аналогова шкала готовності: 1 = зовсім не готова 10 = готова просто зараз

Прокоментуйте: Кожен бал відповідає десяти відсоткам готовності до змін. Ви вказали [число]. Це означає, що ви на ____% готові до змін!

Запитайте про обране число.

Чому ви обрали саме це число, а не більше, наприклад, 6 чи 7?

3. Обговоріть план наступних дій

Розгляньте можливі ситуації, в яких жінка може відчувати спокусу вжити алкоголь

- ▶ У яких випадках ви відчуваєте бажання вжити алкоголь?
- ▶ Які кроки ви можете зробити, щоб уникнути ситуацій, які провають це бажання?

Визначте сильні сторони та підтримку

- ▶ Яку підтримку (від родини, друзів, колег) ви маєте для здійснення цих змін?
- ▶ Як ви можете використати цю підтримку/ресурси, щоб допомогти собі зараз?

Розробіть разом покрокові стратегії, які допоможуть жінці уникати таких ситуацій або справлятися з ними. Запропонуйте жінці записати кроки

- Давайте розпишемо вашу покрокову «Стратегію змін»?
- Ось, що я почу(в)ла від вас... [підсумуйте озвучені пацієнткою пропозиції, як уникати вживання алкоголю]
- Надайте інформаційну брошуру «Вагітність і алкоголь не сумісні»

Запропонуйте відповідні ресурси (якщо результат AUDIT-C більше, ніж 8 балів, обговоріть доцільність звернення по вузькопрофільну допомогу)

- ▶ У мене є деякі додаткові ресурси, які часом допомагають людям. Якщо хочете, я вам про них розкажу.

Запропонувати:

- виписати направлення до вузького спеціаліста для лікування залежності – це також може включати первинну медичну допомогу, амбулаторне консультування, лікування психічних розладів;
- надати брошуру «Вагітність і алкоголь не сумісні»

Чекліст для проведення мотиваційного інтерв'ю

Розпочніть розмову на тему алкоголю	
Виконайте опитування за допомогою AUDIT-C	
Проведено опитування за допомогою AUDIT-C	☐ так ☐ ні
ДОДАТКОВЕ ПИТАННЯ	☐ так ☐ ні
1. Запитайте дозволу обговорити результати опитувальника AUDIT-C	☐ так ☐ ні
Зворотний зв'язок	
2. Проаналізуйте характер вживання алкоголю та ризики для жінки та майбутньої дитини (якщо жінка вагітна)	☐ так ☐ ні
4. Запитайте про переваги та негативні сторони вживання алкоголю	☐ так ☐ ні
5. Надайте медичні факти та інформацію про зв'язок між вживанням алкоголю та шкодою для жінки та майбутньої дитини	☐ так ☐ ні
6. Підсумуйте отриману інформацію та переформулюйте своїми словами	☐ так ☐ ні
7. Порівняйте результати скрінінгу AUDIT-C з інформацією про ризики для плода	☐ так ☐ ні

Посилення мотивації	
8. Попросіть жінку визначити готовність до змін на шкалі готовності і запитайте, чому жінка обрала саме цю цифру, а не більшу	☐ так ☐ ні
9. З'ясуйте можливі інші причини для змін	☐ так ☐ ні
10. Визначте сильні сторони та підтримку	☐ так ☐ ні
Обговоріть план	
11. Обговоріть мету (наприклад, «Що б ви хотіли зробити...?»).	☐ так ☐ ні
12. Підсумуйте («Ось, що я почу(в)ла від вас...»)	☐ так ☐ ні
13. Запропонуйте жінці написати план змін	☐ так ☐ ні
14. Надайте жінці інформаційні матеріали про здоров'я та брошуру «Вагітність і алкоголь не сумісні»	☐ так ☐ ні
15. У разі потреби запропонуйте направити жінку до вузького спеціаліста для лікування залежності — це також може включати первинну медичну допомогу, амбулаторне консультування, лікування психічних розладів	☐ так ☐ ні

Адаптовано: Miller, Rollnick, D'Onofrio, Bernstein Boston University School of Public Health Yale School of Medicine

До основних підходів мотиваційного інтерв'ю відносяться:

1. **Чуйне ставлення** – встановлення довірливих стосунків.
2. **Зосередження уваги** – визначення ключових тем для обговорення та аналіз причин поведінки.
3. **Шлях до усвідомлення** – допомога у виявленні мотивів для змін і прийняття відповідальності за них.
4. **Планування** – створення реалістичного і поетапного плану дій.

В рамках мотиваційного інтерв'ю доречними будуть такі запитання:

1. Як ви почуваєтеся сьогодні? (чуйне ставлення)
2. Минулого разу ми обговорювали з вами вживання алкоголю, чи можемо продовжити цю розмову? (зосередження уваги)
3. Коли ви почали вживати алкоголь? З чого це почалось? (зосередження уваги)
4. Чому ви вживаєте алкоголь? Чому це вам подобається чи потрібно? (зосередження уваги)
5. Чи є у вживанні алкоголю щось таке, що вас непокоїть? А вживання алкоголю під час вагітності? (зосередження уваги)
6. Що ви думаєте про те, що ми обговорили? Чи може вживання алкоголю вплинути на ваше майбутнє чи майбутнє вашої дитини? (шлях до усвідомлення) Чи хотіли б ви змінити поточне вживання алкоголю?
7. Які кроки ви готові зробити, щоб зменшити або припинити вживання алкоголю? (планування)

Після завершення розмови обов'язково подякуйте жінці за її довіру та відкритість. **Наприклад, можна сказати:**

- ▶ «Щиро дякую вам за сьогоднішню розмову. Бажаю вам наснаги й сил на цьому шляху, я щиро вас підтримую. Пропоную домовитися про дату нашої наступної зустрічі, щоб обговорити ваші досягнення та наступні кроки.»

Зверніть увагу! Якщо вагітна жінка каже, що вона не бачить перспектив та/або не має бажання жити, оцініть ризик суїциду та опитайте жінку щодо депресії.

ПРИКЛАДИ ВІДПОВІДЕЙ НА СКЛАДНІ ТВЕРДЖЕННЯ

Твердження: «Я читала про одне дослідження (мені сказала подруга) про те, що час від часу випивати келих вина – це нормально.»

Приклади ваших відповідей:

- ▶ Чи можете розповісти мені більше про те, що прочитали (почули)?
- ▶ Зараз багато інформації, і не завжди знаєш, де правда, а де – ні. Що ви думаєте про це?
- ▶ Я рад(ий)а, що ви підняли цю тему. Чи можу я поділитися з вами інформацією, яка може бути корисною?

Твердження: «Який тепер сенс припиняти вживати алкоголь? Шкода вже завдана.»

Приклади ваших відповідей:

- ▶ Як ви думаєте, що станеться, якщо ви будете й далі вживати алкоголь?
- ▶ Як би ви почувалися, якби перестали вживати алкоголь?
- ▶ Чи знаєте ви, що припинення вживання алкоголю на будь-якому етапі вагітності може знизити ризики для дитини?

Адаптовано з матеріалів The Centre of Excellence for Women's Health

ПІДХОДИ ДО ДІАЛОГУ З ВАГІТНИМИ ПРО ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ

Питання про тип, частоту та кількість вживання алкоголю та інших психоактивних речовин **мають стати рутинною частиною пренатального догляду** для лікарів, акушерок, медсестер, які працюють з вагітними, та інших надавачів медичних послуг під час вагітності.

УНИКАЙТЕ ПІДХОДІВ, ЯКІ МОЖУТЬ УСКЛАДНИТИ ЗВЕРНЕННЯ ПО ДОПОМОГУ

- **Тактика залякування** – «Будь-яка кількість алкоголю згубна для дитини».
- **Конфронтація** – «Вам треба негайно кинути пити.»
- **Присоромлення або докори** – «Якби ви справді переживали за свою дитину, то вже покинули б пити».
- **«Експертне» закінчення** – «Я вважаю, що ви повинні....».
- **Критика** – «Я так розумію, для вас це не пріоритет».

Стандартна доза алкоголю

В Україні «стандартною» дозою алкоголю вважається будь-який напій, що містить **близько 10 грамів «чистого» спирту**. Хоча наведені нижче напої мають різні об'єми, кожен із них містить приблизно однакову кількість спирту і вважається однією стандартною дозою (СД).

Вміст алкоголю

Об'ємна частка етилового спирту (% об., або vol%) – це стандартна міра того, скільки етилового спирту (етанолу) міститься у певному об'ємі алкогольного напою (виражається в об'ємних відсотках спирту від загального об'єму в 100 мл рідини).

Чому це важливо?

Інформація про стандартну дозу (СД) і кількість спирту в напої дозволить вам більш обґрунтовано консультувати жінок та допоможе їм приймати обґрунтовані рішення щодо вживання алкоголю.

Зокрема це дозволить:

- точніше рахувати кількість напоїв;
- оцінити рівень вживання алкоголю;
- обґрунтовано рекомендувати повністю відмовитись від вживання алкоголю на будь-якому етапі життя.

ОДНА СТАНДАРТНА ДОЗА ДОРІВНЮЄ

Близько 3–5% спирту		200–300 мл звичайного пива
Близько 7% спирту		200 мл слабоалкогольних напоїв
Близько 12% спирту		100 мл столового вина
Близько 17% спирту		100 мл кріпленого вина
Близько 24% спирту		40 мл настоянки, лікеру або аперитиву
Близько 40% спирту		30 мл міцних спиртних напоїв (джин, ром, текіла, горілка, віскі тощо)

МІФИ ТА ФАКТИ ПРО АЛКОГОЛЬ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

- 1 Міф: моя подруга пила алкоголь під час вагітності і дитина народилась здоровою.**

Факт: вплив алкоголю на розвиток плода визначає низка факторів: генетичні особливості, харчування, рухова активність, вік і фізичний стан вагітної. Алкоголь може впливати на кожну дитину по-різному, тому найнадійніший спосіб захистити малюка – повністю відмовитися від алкоголю під час вагітності.

- 2 Міф: у перші тижні, коли вагітності ще не видно і дитина зовсім мала, а також на останньому триместрі, коли плід уже достатньо розвинений, можна пити алкоголь.**

Факт: дитина в утробі активно росте й розвивається протягом усієї вагітності: з моменту зачаття і до народження, навіть коли ви ще не знаєте, що вагітна. Тому найдоцільнішою з позиції доказової медицини є повна відмова від вживання алкоголю з моменту ймовірного зачаття і до повного завершення грудного вигодовування.

- 3 Міф: лікарі перебільшують ризики алкоголю під час вагітності.**

Факт: численні наукові дослідження однозначно підтверджують шкідливий вплив алкоголю на розвиток майбутньої дитини. Алкоголь здатен проникати через плаценту та негативно впливати на розвиток нервової, серцево-судинної, та інших систем організму дитини. Навіть мінімальна кількість алкоголю може призвести до порушень фізичного та розумового розвитку, а також підвищує ризик виникнення фетального алкогольного синдрому.

- 4 Міф: я чула, що трошки червоного вина навіть корисно під час вагітності.**

Факт: не існує корисного чи безпечного типу алкоголю під час вагітності. Будь-який алкоголь – вино, сидр, пиво, коктейлі, слабоалкогольні чи міцні напої – містить спирт, який може шкідливо впливати на розвиток дитини й викликати розлади фетального алкогольного спектра (ФАСП). Шкода від вина під час вагітності значно перевищує будь-яку потенційну користь, оскільки вміст «корисних речовин» у ньому є незначним для ефективного поповнення їхніх запасів в організмі.

- 5 Міф: вживання алкоголю під час вагітності шкодить, лише якщо зловживати**

Факт: будь-яка кількість алкоголю, навіть за одноразового вживання, може збільшити ризик розвитку вад у дитини до народження або призвести до її смерті. Вживання алкоголю збільшує ризик переривання вагітності на 30% у першому триместрі та на 70% у другому.

Алкоголь може мати руйнівний вплив на будь-які органи та системи малюка, що розвивається, і завдати шкоди, наслідки якої залишаться з дитиною на все життя.

Недавнє дослідження виявило 428 супутніх захворювань у людей із ФАСП*.

Основні симптоми ФАСП:

- затримка фізичного та психічного розвитку;
- вади зору та слуху;
- порушення координації рухів;
- поведінкові розлади та порушення соціалізації;
- синдром дефіциту уваги та гіперактивності;
- порушення пам'яті та труднощі в навчанні;
- затримка розвитку мовлення.

Діти, які зазнали впливу алкоголю до народження, часто мають нетипові риси обличчя.



Інші симптоми ФАСП, що можуть проявлятися у дорослому віці:

- люди з ФАСП частіше стають жертвами сексуального насильства;
- зниження IQ з дитинства;
- психічні розлади, у тому числі синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ);
- суїцидальна поведінка;
- підвищений кров'яний тиск.

* за даними спеціалістів Торонтського університету, Канада

ВАГІТНІСТЬ І АЛКОГОЛЬ НЕ СУМІСНІ



НЕ ІСНУЄ
БЕЗПЕЧНОЇ
ДОЗИ АЛКОГОЛЮ



НЕ ІСНУЄ
БЕЗПЕЧНОГО ЧАСУ
ДЛЯ АЛКОГОЛЮ



НЕ ІСНУЄ
БЕЗПЕЧНОГО
ТИПУ АЛКОГОЛЮ

АЛКОГОЛЬ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО:



уроджених вад



затримки психічного
розвитку



проблем зі здоров'ям
дитини в подальшому житті



Фінансується
Європейським Союзом



JA PreventNCD



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я