

Sunde vaner før, under og efter GRAVIDITET



Spørgsmål som indgang til samtalen med den gravide om alkohol

Hvor tit fester du?
Nyder du alkohol når du fester?
Nyder du alkohol ved specielle lejligheder?
Hvad er dit syn på at være gravid og drikke alkohol?

Før graviditet

At være gravid er for de fleste en stor begivenhed. Lad det samtidig være en god anledning til at leve sundt, så barnet kan vokse og udvikle sig bedst muligt i din livmoder.

Når du er gravid, er barnet en naturlig del af dig. Alt hvad du spiser og drikker får barnet del i – det gælder også alkohol. Alkohol kan påvirke udviklingen af dit barn, og jo mere du drikker, des større er risikoen for alvorlige skader på dit barn.

Hvis graviditeten er uplanlagt, og du har drukket alkohol, er der dog kun sjældent grund til bekymring. Tal evt. med lægen/jordemoderen om det ved første gravitetsbesøg.

Barnet påvirkes af det, du indtager

Barnet vokser og lever i din livmoder – fra undfangelsen og til fødslen. Næringsstoffer og ilt samt eventuelle skadelige stoffer kommer til barnet fra dit blod gennem moderkagen og navlestrengen.

Barnets blod passerer gennem navlestrengen til moderkagen. Dit og barnets blod udveksler nærings- og affaldsstoffer via en tynd hinde i moderkagen, men I deler ikke blod. Barnet får ny næring fra dig og afleverer affaldsstoffer tilbage til dig. Overfladen i moderkagen er meget stor, og skiftet af stoffer sker glidende og effektivt. Det betyder, at barnet meget hurtigt påvirkes, hvis du for eksempel drikker alkohol, ryger eller indtager euforiserende stoffer.

Ingen alkohol

Alkohol kan skade barnet, fra graviditeten indtræder og frem. Da det kan være svært at kende det nøjagtige tidspunkt for undfangelsen, bør du lade være med at drikke alkohol, hvis du planlægger graviditet.

Selv om du har drukket alkohol i de første måneder af din graviditet, har du stadig meget at vinde ved at stoppe med at drikke nu. Barnets hjerne og nervesystem udvikles under hele graviditeten, og det er denne udvikling alkohol kan hæmme, hvis du fortsætter med at drikke. Det samme gælder dit barns vækst, som specielt sker sidst i graviditeten.

Amning og alkohol

Hvis du drikker alkohol mens du ammer, får dit barn noget af alkoholen via modermælken. Modermælken får desuden en ubehagelig lugt og smag. Du kan ikke fremme processen med at få alkohol ud af modermælken ved for eksempel at malke ud. Det lille barn er sårbart over for alkohol.

Vær tilbageholdende med alkohol, når du ammer.

Selv en enkelt genstand, drukket en time før amningen nedsætter den mængde mælk barnet får. Dette er muligvis også grunden til at dit barn sover dårligere, hvis du har drukket alkohol.

Selv om du alligevel drikker lidt alkohol i månederne efter fødslen, er det dig alligevel vigtig, at du fortsætter med at amme.

Graviditet og alkoholskader

Et barn, der skades af alkohol, har svært ved at trives både før og efter fødslen. Alkohol i større mængder kan give misdannelser og skader på hjerne og nervesystem. Barnet bliver uroligt, får problemer med at lære og er ofte svagt begavet. Sådanne skader er varige og præger barnet gennem hele livet.

Mange af de skader, der forårsages af alkohol, ses først når barnet er født. Barnet vejer mindre, fødes ofte for tidligt, og det kan have problemer med at sutte. Senere kan det vise sig, at barnet har svært ved at lære nye færdigheder – barnet er blevet svag begavet på grund af alkoholen.

Hvis du gennem hele graviditeten har haft et stort forbrug af alkohol, kan du få børn med alvorlige skader, herunder en dårlig udviklet hjerne.

Spørgsmål og svar

Er det rigtigt, at jeg har risiko for abort, hvis jeg drikker alkohol?

- *Ja, der er større risiko. Risikoen er størst i de tre første måneder af graviditeten.*

Er der forskel på øl, vin og spiritus?

- *Nej, skaderne bliver lige store.*

Skader det mit barn, hvis jeg kun drikker ved festlige lejligheder?

- *Ja, det er koncentrationen af alkohol i dit blod, der er afgørende for skaderne.*

Kan barnet få abstinenser, hvis jeg har drukket alkohol under graviditeten?

- *Ja, hvis du i graviditeten og har haft stort alkohol eller narkotikaforbrug, kan barnet efter fødslen få abstinenser, og barnet må behandles for dette*

Skal jeg stoppe med al medicin, når jeg bliver gravid?

- *Kontakt **altid** din distriktslæge, når du opdager du er gravid, hvis du får fast medicin.*

Betyder mandens alkoholforbrug noget for barnet?

- *Nej som hovedregel har mandens alkoholforbrug før eller under graviditeten ingen betydning for skader på dit barn.*

Hvis jeg drikker alkohol, og ikke kan stoppe hvad skal jeg gøre?

- *Spørg din distriktslæge eller jordmoder, hvilken hjælp du kan få. De både kan og vil*

hjælpe dig med støtte og vejledning i hvilke muligheder du har for at få hjælp, der hvor du bor.

Det er aldrig for sent at gøre noget.