



TIL DEG SOM ER GRAVID

Alkohol, særlig øl og vin, har blitt en større del av det sosiale samværet med venner og familie. For mange er alkohol en kilde til nytelse og glede. Samtidig forårsaker alkoholbruk betydelige folkehelseproblemer i samfunnet.

Av og til nytes alkohol med barn til stede. Hvert femte barn/unge mellom 8 og 19 år har opplevd det ubehagelig når en eller flere av deres foreldre/foresatte har drukket alkohol (Blå Kors/ IPSOS 2019). Samme andel synes at deres foreldre generelt skulle drukket mindre alkohol.

Blå Kors ønsker å få foreldre og foresatte til å reflektere omkring eget og andres alkoholbruk og hvordan det kan påvirke barn. Hensikten er å begrense mulige skadevirkninger knyttet til alkohol.

Det er utviklet seks brosjyrer om tematikken «Barn, foreldre og alkohol.» Innholdet omhandler tiden fra graviditeten til barnet går på ungdomskolen.

Les mer på blakors.no/bevisteforeldre



Blå Kors Norge
Storgata 38, 0182 Oslo
22 03 27 40
www.blakors.no



Er ett glass greit?

1 AV 3 KVINNER HAR DRUKKET ALKOHOL FØR DE OPPDAGET AT DE VAR GRAVIDE.

Mange gravide bekymrer seg over at de drakk alkohol før de oppdaget at de var gravide. Hvis du er bekymret fordi du drakk alkohol i tidlig i svangerskapet kan det være klokt å snakke med en jordmor eller lege om dette. Jo mindre du har drukket, desto mindre er risikoen for at fosterets utvikling blir påvirket. Selv om du har drukket mye i de første ukene av svangerskap trenger ikke fosteret ha tatt skade av det. Det viktigste nå er at du tenker framover og er bevisst på ditt forhold til alkohol resten av svangerskapet.

Et foster som utvikler hundretusenvis av celler i minuttet trenger næring som støtter, og ikke forstyrrer, denne prosessen. Sannsynligvis har fostre ulik sårbarhet. Det betyr at den samme mengden alkohol kan påvirke forskjellige fostre på ulike måter. Oppfølgingsstudier av barn som har vært eksponert for alkohol i fosterlivet, har vist

at disse oftere har nedsatt IQ, lærevansker, og problemer med konsentrasjon og oppmerksomhet sammenliknet med barn av mødre som ikke har drukket alkohol under svangerskapet.

Om det ene vinglasset er helt ufarlig for barnet i magen er forskere ikke sikre på. Noe er derimot sikkert: fosteret får like høy promille som mor. Fosteret bryter også ned alkoholen saktere. Avfallsstoffene fra alkoholen blander seg med fostervannet som fosteret drikker. Effekten av alkoholen og «bakrusen» varer også lengre hos et foster.

HVER DAG UTEN ALKOHOL VIL GI BARNET EN BEDRE START I LIVET.

Dersom du vil vite mer om temaet, se **blakors.no/bevissteforeldre**

SPØRSMÅL TIL REFLEKSJON:

- Har du noen ganger hørt «et glass kan du vel ta»? Hva tenker du om spørsmålet og mulige svar på det?
- Hvilke tanker har du gjort deg når det gjelder alkohol i graviditeten?
- Hva kan gjøre det vanskeligere eller lettere å avstå fra alkohol i graviditeten? Hvilken rolle ønsker du at din partner tar i dette?
- Hvilke tanker får du når du leser følgende sitat:

”Når du drikker er det
ikke plass til meg”

Bruker av Blå Kors Kompasset
- et terapitilbud til unge fra hjem
med alkohol-/rusproblemer