Blå Kors

Til deg med spedbarn

Blir barnet påvirket?

Om barn, foreldre og alkohol

Inntak av alkohol kan påvirke din evne til å håndtere og forstå babyens signaler på en trygg og riktig måte.

Det er flere grunner til å avstå fra alkohol når man har spedbarn. Alkohol går over i morsmelk, og alkoholkonsentrasjonen i morsmelka tilsvarer omtrent promillen til mor.

Ammende kvinner bør være forsiktige med å drikke alkohol, fordi vi ikke vet hvor grensen går for skadelig påvirkning av barnet. Enda viktigere er at alkoholen kan redusere din evne til å håndtere et lite barn. Unngå å sove med barnet om du har drukket alkohol.

Å trøste og roe ned barnet er en krevende og viktig omsorgs-oppgave. Da erfarer babyen at den får svar på signalene sine og blir tatt vare på.

Din evne til å se og høre forskjell på når babyen er fornøyd, trøtt, sulten eller bare har et ønske om kontakt er avhengig av din emosjonelle og fysiske tilstand. Inntak av alkohol kan forstyrre din evne til å forstå og reagere på babyens signaler.

Spedbarns erfaringer har stor betydning for hjernens utvikling. Selv det helt nyfødte barnet har evne til sosial interaksjon.

Barnet trenger emosjonelt stabile og tilgjengelige voksne for å få en best mulig utvikling. Når du er påvirket av alkohol kan måten du kommuniserer på endre seg, noe som igjen påvirker relasjonen til barnet.

Samspillet med de aller nærmeste omsorgspersonene er avgjørende for barnets utvikling.

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

Spørsmål til refleksjon:

- Hvordan blir barnet ditt påvirket av din eller din eventuelle partners forhold til alkohol?
- Hvilke tanker har du gjort deg når det gjelder alkohol i spedbarnsperioden?
- Hva synes du er vanskelig med tanke på alkohol og din rolle som forelder?
- Hva synes du om drikkevanene til deg og din eventuelle partner? Har du ønske om å endre noe?
- Hvilke tanker får du når du leser følgende sitat:

«Jeg merker og husker mer enn du tror»

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

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. 1 av 6 barn (16 %) unge mellom 8 og 19 år har opplevd det ubehagelig når en eller flere av deres foreldre/foresatte har drukket alkohol. Omtrent samme andel (18 %) synes at deres foreldre generelt skulle drukket mindre alkohol. (Blå Kors/ IPSOS 2021).

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 om fakta og råd til foreldre på **blakors.no**

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

Illustrasjonsfoto: Zdenka Darula/Shutterstock/Alina Reynbakh/Shutterstock • Design & layout: fetetyper.no

Blå Kors

I sentrum står et menneske