



**Gode råd om
barn, foreldre
og alkohol**

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 svangerskapet 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 hundretusener 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.

Når mor drikker får fosteret like høy promille.

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



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:

«Hver dag uten alkohol
vil gi barnet en bedre
start i livet.»



For mange er alkohol en kilde til glede og hygge. Av og til drikkes alkohol med barn til stede. Hvordan påvirker dette egentlig barnet?

Visste du at 1 av 7 barn og unge har opplevd det ubehagelig når en forelder har drukket alkohol? Like mange synes egne foreldre burde drikke mindre.*

Barn skal slippe å være utrygge i møte med alkoholpåvirkede voksne. I denne veilederen får du fakta, råd, samt spørsmål som kan være fine å reflektere rundt.

Blå Kors har utviklet en rekke filmer og ressurser om dette temaet. Du finner dette og annet gratis materiell til bruk med foreldre, barn og ungdom på blakors.no/ressursbank.



*Blå Kors/IPSOS undersøkelse 2022.

Har du vokst opp i hjem med alkohol- eller rusproblemer? Blå Kors kompasset tilbyr gratis rådgiving og terapi. blakors.no/kompasset



Prosjektet støttes av Helsedirektoratet. 2. opplag, 2022.