

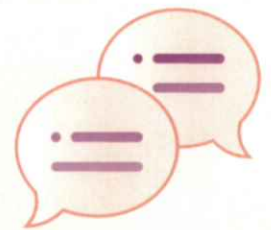
VSAK LAHKO PODPRE NOSEČNICO PRI NJENI ODLOČITVI, DA NE BO PILA ALKOHOLA

Kdo je odgovoren za preprečevanje pitja alkohola med nosečnostjo?



VSI smo odgovorni, ne samo nosečnica. Pogosto se alkohol in nosečnost dojema kot nekaj, kar je omejeno samo na nosečnost in povezano izključno z žensko. Vendar to ne drži. Alkoholizirane nosečnosti so pomemben preprečljiv javno zdravstveni problem, vzroke in dejavnike zanje pa ustvarja in nosi celotna družba. Raziskave so pokazale, da na vzorec pitja alkohola pred in med nosečnostjo močno vpliva družbeno okolje. Na preprečevanje pitja alkohola med nosečnostjo lahko pozitivno vplivajo podporna vedenja njenega partnerja/partnerke, družine, prijateljev ter ostalih v njeni bližini.

Kaj lahko naredi vsak izmed nas, da ne spodbuja pitja alkoholnih pijač med nosečnostjo?



- ✓ Podpiramo **nosečnost brez alkohola** in ne spodbujamo pitja tudi majhnih količin katerekoli pijače, ki vsebuje alkohol.
- ✓ Med druženjem z nosečnico **sami ne pijemo alkohola**.
- ✓ Namesto druženja z nosečnico na lokacijah, ki se povezujejo s pitjem alkohola, raje izberemo **druženje drugje in v naravi**.
- ✓ Družabne dogodke in razna praznovanja organiziramo **brez alkoholnih pijač**, na voljo imamo več vrst **brezalkoholnih pijač**.
- ✓ V primeru, da se znajdemo v situaciji, ko druga oseba nosečnico spodbuja k pitju alkohola, jasno **podpremo odločitev** nosečnice, da **ne pije alkohola**.
- ✓ Smo **sočutni** ter **empatični** do nosečnice, ki ji je težko takoj opustiti pitje alkohola. Sporočimo ji, da nam je mar zanjo in njenega otroka.
- ✓ Ponudimo ji **pogovor** in **pomoč**.
- ✓ Skupaj z njo lahko poiščemo tudi informacije o tveganjih pitja alkohola med nosečnostjo in raznih oblikah strokovne pomoči.



NEKAJ PREDLOGOV NOSEČNICAM V POMOČ PRI OPUSTITVI PITJA ALKOHOLA

Jasno sporočite drugim, da med nosečnostjo ne obstaja varna meja pitja alkohola, ne glede na vrsto alkoholne pijače.

Svojo odločitev delite z drugimi.



Če običajno pijete alkohol, lahko opustitev pitja preseneti ljudi okoli vas, še posebej, če ne vedo, da načrtujete nosečnost ali, da ste noseči.



Kaj lahko rečete, če vas vprašajo, zakaj ne pijete alkohola?

Če načrtujete nosečnost

Če ne želite povedati, da načrtujete nosečnost:

Ne počutim se dobro, če pijem alkohol.

Ne hvala, danes ne pijem.

Jutri je pred menoj pomemben dan, zato, ne hvala.

Če želite deliti novico, da načrtujete nosečnost:

Ne hvala, poskušava zanositi.

Morda sem noseča, zato, hvala ne.

Ne hvala, načrtujem nosečnost.

Če ste noseči

Če ne želite povedati, da ste noseči:

Živim zdravo in sem opustila pitje alkohola.

Jutri imam veliko dela, zato, ne hvala.

Ne hvala, danes ne pijem.

Če želite deliti novico o nosečnosti:

Ne hvala, ne, sem noseča.

Alkohol lahko škodi mojemu otroku, zato ne pijem alkohola.

Ne hvala, skrbim za otroka, ki raste v meni.

Na dogodke, kjer veste, da bo prisoten alkohol, prinesite svojo brezalkoholno pijačo.

Poiščite vsaj eno osebo, ki vas bo podprla pri tem, da prenehate piti alkohol.

Posebno vlogo pri tem ima vaš partner/partnerica. Če tega/te nimate, lahko za podporo pri vaši odločitvi, da ne boste pili alkohola, prosite svoje bližnje, prijatelje, ...

Če imate težave z opustitvijo pitja alkohola med nosečnostjo, poiščite strokovno pomoč. Iskanje pomoči ni znak šibkosti, ampak moči.

S prenehanjem pitja alkohola v nosečnosti boste preprečili nadaljnje tveganje za otrokovo in vaše zdravje.

ALKOHOL IN NOSEČNOST - vsak trenutek šteje

Ne glede na to ali načrtujete nosečnost, ste trenutno noseči ali dojite, **PRI ALKOHOLU JE POMEMBEN VSAK TRENUTEK**

Okoli **polovica** nosečnosti **ni načrtovanih.**



NI VARNEGA ČASA, KOLIČINE:

nobena količina alkohola, ne glede na vrsto pijače, v celotni nosečnosti ni popolnoma varna ali brez tveganja za otrokov razvoj.

Alkohol je strup



prehaja skozi **posteljico** ves čas nosečnosti



otrokov jetra so polno formirana šele pozno v nosečnosti, zato ima plod omejeno sposobnost presnove alkohola ter posledično v krvi **enako ali celo višjo vsebnost alkohola kot mama**, ki ostane na tej ravni tudi dlje časa



škodljivo vpliva na razvoj otroka, vključno **možganov** in **drugih organov**

Kakšna so tveganja pitja alkohola med nosečnostjo za otroka?

splav ali mrtvorojenost

prezgodnje rojstvo, nizka porodna teža, majhen otrok glede na trajanje nosečnosti

moten razvoj vseh organov in sistemov v telesu, kar se kaže kot oviranost, poznana kot **FASD**.



FASD je skupno ime za **nevrorazvojne motnje**, ki so posledica **poškodbe možganov** zaradi **izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom**. Prisotne so lahko motnje govora, težave s spominom, vedenjem in v odnosih z drugimi ljudmi.

FASD je **vseživljenjska oviranost**.

Posledice morda niso vidne takoj ob rojstvu, čeprav so že prisotne.

Nekatere osebe s FASD imajo **značilne poteze obraza**, večina pa ne.

Pri vseh osebah s FASD so prisotne **poškodbe različnih delov možganov**. Alkohol je najpogostejši povzročitelj duševne manjrazvitosti v razvitem svetu.

Pri nekaterih osebah s FASD so prisotne prirojene **razvojne nepravilnosti**.

Vsak posameznik s FASD je edinstven, soočen z različnimi težavami in izzivi. Pomembno je, da **podpremo** tudi njegove pozitivne lastnosti.

Nasveti za zdravo nosečnost

- ne kaditi, izogibati se izpostavljenosti tobačnemu dimu
- ne uporabljati prepovedanih drog
- omejiti uživanje kofeina
- se zdravo prehranjevati
- jemati folno kislino
- biti redno telesno aktivna
- dovolj spati
- izogibati se toksinom, kot so pesticidi, iz okolja.



V primeru kakršnihkoli dvomov ali potrebe po pomoči za kateregakoli od teh dejavnikov se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom, ginekologom ali drugim strokovnjakom.

Stvari lahko spremenimo:

Pogovor s prijatelji in družino o nezdruljivosti pitja alkohola in nosečnosti.

Podpora nosečnici s strani partnerja/partnerke, družine, prijateljev, ..., pri tem, da ne pije alkohola.