

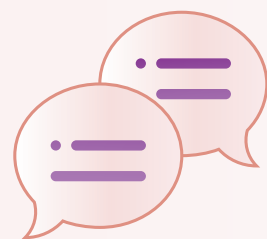
VSAK LAHKO PODPRE NOSEČNICO PRI NJENI ODLOČITVI, DA NE BO PILA ALKOHOLA



Kdo je odgovoren za preprečevanje pitja alkohola med nosečnostjo?

VSI smo odgovorni, ne samo nosečnica. Pogosto alkohol in nosečnost dojemamo kot nekaj, kar je povezano izključno z žensko. Vendar to ne drži.

Alkoholizacija nosečnosti so velik javnozdravstveni problem, ki ga je mogoče preprečiti, 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. Nosečnico od pitja alkohola lahko odvrne podporno vedenje njenega partnerja/partnerke, družine, prijateljev ter preostalih 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 niti majhnih količin katerekoli pijače, ki vsebuje alkohol.
- ✓ Med druženjem z nosečnico **sami ne pijemo alkohola**.
- ✓ Namesto krajev, ki jih povezujemo s pitjem alkohola, za druženje z nosečnico raje izberemo **druženje** drugje in **v naravi**.
- ✓ Družabne dogodke in razna praznovanja organiziramo **brez alkoholnih pijač**, na voljo imamo več vrst **brezalkoholnih pijač**.
- ✓ Če se znajdemo v situaciji, ko druga oseba nosečnico spodbuja k pitju alkohola, jasno **podpremo** odločitev nosečnice, da ga **ne pije**.
- ✓ 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, ki jih povzroča pitje alkohola med nosečnostjo, in o različnih oblikah strokovne pomoči kot so svetovanja SOPA za opuščanje tveganega in škodljivega pitja v centrih za krepitev zdravja.

