

# ALKOHOL IN NOSEČNOST - vsak trenutek šteje

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

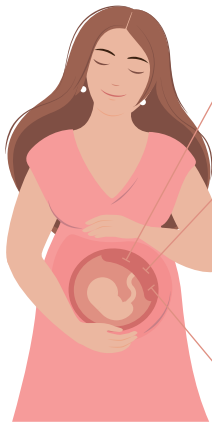
Približno **polovica** nosečnosti **ni načrtovanih.**



**NI** VARNEGA ČASA, KOLIČINE:

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

## Alkohol je strup



prehaja skozi **posteljico** ves čas nosečnosti



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



škodljivo vpliva na razvoj otroka, tudi **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 navzoče.

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

Pri vseh osebah s FASD so navzoče **poškodbe različnih delov možganov**.

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

V razvitem svetu je alkohol najpogostejši povzročitelj **duševne manjrazvitosti**.

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 iz okolja, kot so pesticidi.



Če imate kakršen koli dvom ali potrebujete pomoč za katerega koli od teh dejavnikov, se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom, ginekologom ali drugim strokovnjakom.

## Stvari lahko spremenimo:



**Pogovor s prijatelji in družino** o nezdružljivosti pitja alkohola in nosečnosti.

Podpora partnerja/partnerke, družine, prijateljev ... pri tem, da nosečnica ne pije alkohola.

Podpora SOPA v centrih za krepitev zdravja.