

ZA
NAJBOLJŠI
ZAČETEK

0 % alkohola

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje
Območna enota Kranj



prvi tedni nosečnosti

4 - 8

9 - 15

16 - 25

26 - 36

37 - 42

Oplojeno jajčece se deli in razvija. Prosto plava v tekočini jajcevodov, potuje do maternice in se tam ugnezdi. V tem času dobiva potrebne snovi iz svojih zalog.

To je obdobje najintenzivnejšega razvoja organov. Zarodek je že odvisen od materinega obtoka in dobiva snovi, ki jih mati zaužije. V tem obdobju je zato materina prehrana zelo pomembna – tako uživanje koristnih snovi kot izogibanje škodljivim.

Razvoj otrokovih organov je vse bolj usmerjen v delovanje. Dokončno se razvije posteljica, ki prevzame podporo za izmenjavo potrebnih in nepotrebnih snovi. Otrok je povsem odvisen od matere in njene prehrane. Škodljive snovi, ki jih nosečnica zaužije, prehajajo v otroka in vplivajo na njegov razvoj.

Delovanje organov je vse bolj razvito in povezano. Otrok se začenja odzivati na dražljaje iz okolja.

Oblikujejo se mentalne sposobnosti otroka, odvisne od številnih celic živčevja in njihovih povezav. In prav vsaka izmed njih je pomembna. Telesni organi vzpostavljajo delovanje, ki bo otroku omogočilo preživetje zunaj maternice.

Otrok je zrel in pripravljen na življenje zunaj maternice. Njegov razvoj še zdaleč ni končan. Občutljivost otroka na zunanje dejavnike je še vedno zelo velika.

ROJSTNI DAN



LIMONADO



POROKA



DOMAČ JABOLČNI SOK



DRUŽINSKO SREČANJE



VODO



ZABAVA V SLUŽBI



ČAJ



RAZREDNA OBLETNICA



NARAVNI POMARANČNI SOK



OBISK PRIJATELJEV

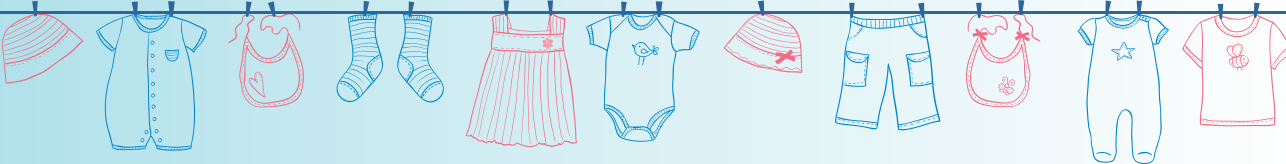


JOGURTOV NAPITEK



OTROK JE V MATERNICI PREK POPKOVNICE POVEZAN

Z MAMO, ZATO ZAUŽIJE VSE, KAR JE IN PIJE MAMA.



KAJ VEMO O ALKOHOLU IN NOSEČNOSTI?

Zagotovo vemo, da pitje alkohola v nosečnosti škodljivo vpliva na otroka. Kadar nosečnica popije alkoholno pijačo, z zamikom ene minute alkohol zaužije tudi njen otrok. Ta ima v krvi enako ali celo višjo koncentracijo alkohola kot njegova mati.

Vemo tudi, da v nosečnosti:

- ni varne alkoholne pijače

Vse pijače, ki vsebujejo alkohol, škodijo otroku.

- ni varne količine alkohola

Tudi manjše količine alkohola lahko pri otroku povzročijo trajne okvare.

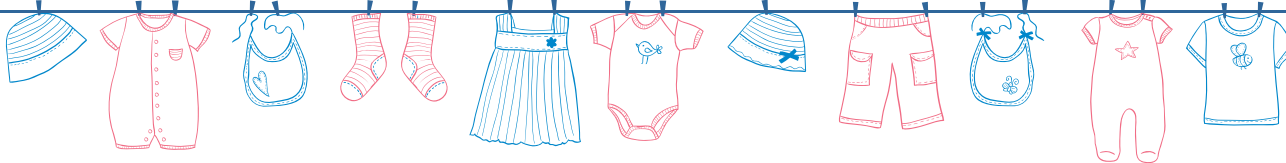
- ni varnega obdobja

Alkohol lahko ogroža rast in razvoj otroka v vseh devetih mesecih nosečnosti.

Alkohol škodljivo vpliva na razvoj otroka od samega začetka – že od časa zorenja jajčeca in semenčice, v obdobju ugnездitve oplojenega jajčeca v maternici pa vse do rojstva. Najbolj škodljivo vpliva na razvoj živčnega tkiva, iz katerega se razvijejo možgani, oči, slušne poti, obraz.

Otrokova jetra razgrajujejo alkohol počasneje kot jetra odrasle osebe, zato ostane alkohol v otrokovi krvi dlje časa. To pa pomeni več možnosti za njegove škodljive učinke. Posledice so trajne in nepopravljive; kažejo se lahko med nosečnostjo, ob porodu ali pozneje. Pitje alkohola med nosečnostjo lahko povzroči splav, prezgodnje rojstvo in druge posledice, poznane pod imenom spekter fetalnih alkoholnih motenj, na kratko FASD.





KJE JE ALKOHOL?

Alkohol je v vinu, šampanjcu, pivu, žganju, vodki, rumu, mešanih alkoholnih gaziranih pijačah - alkopopsih (na primer breezer), v pijačah, ki so mešanica piva in limonade (na primer radler). Tudi nekatera »brezalkoholna« piva in sladice vsebujejo manjše količine alkohola.

Alkohol je tudi v nekaterih sirupih proti kašlju in nekaterih drugih zdravilih, zato se pred jemanjem zdravil posvetujete s svojim zdravnikom ali farmacevtom.

KAJ JE SPEKTER FETALNIH ALKOHOLNIH MOTENJ (FASD)?

FASD je ime za posledice (telesne, duševne, vedenjske motnje in/ali učne težave), ki jih ima lahko otrok (in pozneje odrasla oseba), če je njegova mati med nosečnostjo pila alkoholne pijače.

Otroci s FASD:

- se običajno rodijo manjši kot drugi novorojenčki, pozneje pogosto zaostajajo v rasti;
- lahko imajo značilen videz obraza, prirojene napake na srcu, možganih in na drugih organih;
- lahko zaostajajo v razvoju;
- imajo pogosto težave:
 - s hranjenjem in spanjem,
 - z vidom, s sluhom ali z govorom,
 - s pozornostjo, z učenjem ali s spominom
 - z nadzorovanjem svojega vedenja (so hiperaktivni, impulzivni);
- potrebujejo dodatno pomoč v šoli in stalno zdravstveno spremljanje;
- pogosto niso sposobni samostojnega življenja.

Poznamo več oblik FASD, od lažjih, ki se kažejo kot manjše vedenjske težave, do najtežje oblike, to je fetalnega alkoholnega sindroma, na kratko FAS. FAS zaznamujejo zaostanek v rasti, značilen videz obraza in poškodbe osrednjega živčevja. Otrok s FAS ali FASD je treba čim prej prepoznati in mu strokovno pomagati. Tako lahko pripomoremo k boljši kakovosti njegovega življenja.





KAJ LAHKO NAREDIMO, DA ZAŠČITIMO OTROKA?

Škodo, ki jo povzroča pitje alkohola, lahko popolnoma (100 %) preprečimo, ker se pitju alkoholnih pijač lahko izognemo.

NAJBOLJE JE, DA:



ne pijete alkohola, če poskušate zanositi.



ne pijete alkohola, če ste noseči.

Zgodi se lahko, da ste pili alkohol, preden ste izvedeli, da ste noseči. Nekatere ženske so zaradi tega zelo zaskrbljene. Svetujemo, da se o tem pogovorite s svojim ginekologom ali s splošnim/ družinskim zdravnikom. Po rojstvu, če boste v dvomih, pa se obrnite na otrokovega zdravnika.



ne pijete alkohola v obdobju, ko dojite.

Alkohol prehaja v materino mleko, zato ga z njim zaužije tudi otrok. Priložnostno pitje alkohola v obdobju dojenja sicer ne bo povzročilo FASD, ne moremo pa izključiti verjetnosti za druge negativne posledice pri otroku.



svojo ženo/partnerko podprete pri odločitvi, da ne bo pila alkohola, najbolje s tem, da tudi vi ne pijete alkohola.



se ustrezno zaščitita pred nosečnostjo, če sta spolno aktivna in pijeta alkohol.

Tako se izogneta nevarnosti izpostavljanja otroka alkoholu pri nenačrtovani nosečnosti. Pogovorita se o pitju alkohola med načrtovanjem nosečnosti, nosečnostjo in v obdobju dojenja.

Ženski, ki želi zanositi, nosečnici in doječi materi so pri skrbi za zdravje otroka in skrbi za lastno zdravje v veliko pomoč bližnji, ki jo pri tem podpirajo.



KAKO PRIPRAVITI OSVEŽILEN NAPITEK?

JABOLČNI KOMPOT S SUHIMI SLIVAMI

Pest suhih sliv operemo in namočimo za $\frac{1}{2}$ ure v hladno vodo. 5 očiščenih jabolk narežemo na krhle in jih skupaj s slivami stresemo v vrelo vodo. Začinimo s klinčki in z malo cimeta, zavremo in odstavimo.

Ohlajenemu kompotu primešamo limonin sok. Okusen napitek pri težavah z zaprtostjo.

INGVERJEV ČAJ Z MELISO

Košček narezane korenine ingverja zalijemo z vodo, zavremo, nato pa dodamo (svežo) meliso in pustimo 10 minut. Čaju lahko dodamo sveže iztisnjen sok limone.

Ponudimo toplega ali hladnega. Prijeten napitek pri nosečnosti slabosti.



RAJSKI NAPITEK

Zmešamo 2 dl jabolčnega soka, 4 dl nesladkanega ananasovega soka, 2 dl pomarančnega soka in 1 dl limoninega soka, najboljši so sveže pripravljene oz. iztisnjeni. Dodamo klinčke in polovico cimetove skorje in 3 zrna kardamoma. Segrejeemo skoraj do vrelišča, nato pa ponudimo okrašene s pomarančnim krehljem.



PESIN SOK Z LIMONO

Peso dobro operemo in jo nastrgamo v mešalnik, dodamo 3 dl vode in zmeljemo. Sok precedimo, ostanek ožamemo, nato pa primešamo limonin sok in takoj ponudimo.



ŽELITE VEČ INFORMACIJ ALI IŠČETE POMOČ?

Obrnite se na svojega izbranega zdravnika (splošnega/družinskega zdravnika, ginekologa, pediatra), psihologa ali drugega zdravstvenega delavca. Ob težavah zaradi pitja alkohola se lahko obrnete tudi na socialnega delavca v svojem centru za socialno delo. Informacije o ustanovah in društvih za pomoč ob težavah s pitjem alkohola pa najdete na www.infomosa.si/pomoc/.

»Novica o nosečnosti me je presenetila. Kar naenkrat sem čutila veliko odgovornost. Sploh nisem vedela, kje naj začnem, toliko informacij me je zasulo: kaj naj jem in česa ne smem uživati, da bo najin otrok zdrav. Odločila sem se, da popolnoma preneham piti alkoholne pijače, le zakaj bi tvegala.«

Mateja, 29 let

"Skrbelo me je, ali imam dovolj mleka za svojega Jana. Sosega je svetovala, da naj popijem kozarec piva. Ampak temu nisem zaupala. Odločila sem se, da imam na mizici ob kavču, kjer udobno sedim in dojim, vedno skodelico čaja ali kozarec vode."

Eva, 33 let

»Vsi so mi govorili, da kakšen kozarček vina ne škodi, da je dober za kri. Meni pa se je zdelo, da otroku lahko škodim. Zelo težko mi je bilo prepričati ljudi, da ne bom pila alkohola. Pripravila sem si stavek, ki sem ga uporabila na družinskih srečanjih: »Za naju brez alkohola, hvala. Pomarančni sok bom.«

Mojca, 31 let

PONATIS

Izdal: NIJZ Območna enota Kranj

Zloženka je nastala v okviru projekta Alkohol in nosečnost. Projekt je sofinanciralo Ministrstvo za zdravje RS.

Za vsebino objavljenih informacij je odgovoren NIJZ OE Kranj.

Besedilo pripravili: Marjetka Hovnik Keršmanc, Sava Rant Hafner, Maja Zorko, Alenka Paternoster Zadravec, Erika Povšnar, Zalka Drglin

Strokovni pregled: Barbara Lovrečič, Mercedes Lovrečič

Jezikovni pregled: Optimus Lingua, storitve, d. o. o.

Oblikovanje: Arhilog d.o.o., Primož Roškar, u.d.i.a.

Tisk: Infokart d.o.o.

Ponatis omogočil: Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija

September, 2015

