

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 ste noseči

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 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.