

ALKOHOL IN NOSEČNOST - vsak trenutek šteje

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

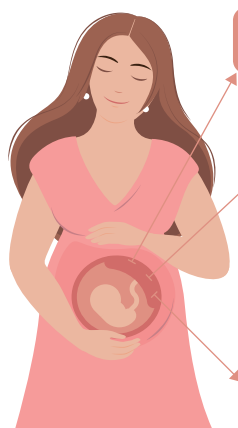
Okoli **polovica**
nosečnosti
ni načrtovanih.



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



otrokova 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 nezdržljivosti pitja alkohola in nosečnosti.

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