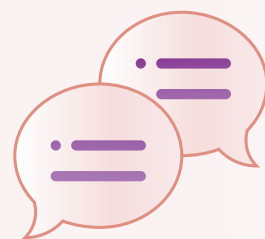


VSAK LAHKO PODPRE NOSEČNICO PRI NJENI ODLOČITVI, DA NE BO PILA ALKOHOLA



Kdo je odgovoren za preprečevanje pitja alkohola med nosečnostjo?

VSI smo odgovorni, ne samo nosečnica. Pogosto se alkohol in nosečnost dojema kot nekaj, kar je omejeno samo na nosečnost in povezano izključno z žensko. Vendar to ne drži. Alkoholizirane nosečnosti so pomemben preprečljiv javno zdravstveni problem, 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. Na preprečevanje pitja alkohola med nosečnostjo lahko pozitivno vplivajo podpora vedenja njenega partnerja/partnerke, družine, prijateljev ter ostalih 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 tudi majhnih količin katerekoli pijače, ki vsebuje alkohol.
- ✓ Med druženjem z nosečnico **sami ne pijemo alkohola**.
- ✓ Namesto druženja z nosečnico na lokacijah, ki se povezujejo s pitjem alkohola, raje izberemo **druženje** drugje in **v naravi**.
- ✓ Družabne dogodke in razna praznovanja organiziramo **brez alkoholnih pijač**, na voljo imamo več vrst **brezalkoholnih pijač**.
- ✓ V primeru, da se znajdemo v situaciji, ko druga oseba nosečnico spodbuja k pitju alkohola, jasno **podpremo odločitev** nosečnice, da **ne pije alkohola**.
- ✓ 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 pitja alkohola med nosečnostjo in raznih oblikah strokovne pomoči.

