

Påverka själv din hälsa under din graviditet

Alkohol under din graviditet

Vi pratar om levnadsvanor med alla blivande mammor, då dina levnadsvanor alltid är viktiga under en graviditet. Den gravida kvinnans kostvanor, dryckesvanor, tobaksvanor och fysiska aktivitetsnivån spelar roll gällande både din egen hälsa, men även fostrets nuvarande och framtida hälsa. Vi vet även att dina levnadsvanor påverkar ditt mående under graviditeten och under din förlossning.

Alkohol och graviditet

Gravida rekommenderas att helt avstå från alkohol.

Alkohol är en drog och ett nervgift som innehåller skadliga ämnen. Alkohol påverkar så gott som alla organ i kroppen. Att dricka mycket alkohol kan orsaka eller förvärra skador och sjukdomar i hela din kropp. Under en graviditet går alkoholen direkt till fostret. Dels via moderkakan, dels ut i fostervattnet som fostret dricker av. Fostrets lever är outvecklad och har svårt att bryta ner alkohol. Därför påverkas fostret mer och under längre tid än du själv. Risken för skador är störst om du dricker mycket och ofta.

Risker

- Fostret kan växa sämre och väga mindre än det borde göra vid födseln om du dricker mycket alkohol. Det kallas för att barnet blir tillväxthämmat.
- Fostret kan skadas på flera olika sätt om du dricker alkohol när du är gravid.
- Alkohol kan skada de växande nervcellerna i hjärnan. Då kan barnets beteende och utveckling påverkas så att hen blir överaktiv och får svårt att koncentrera sig.
- Barnet kan också få ett speciellt utseende.
- Det finns också en ökad risk för att få missfall eller att fostret dör i magen vid alkoholkonsumtion under graviditeten.

När barnet blir skadat av alkohol under graviditet kan hen få diagnosen fetalt alkoholsyndrom, FAS. Du kan läsa mer om sjukdomen hos FAS-föreningen.

TIPS till förändring gällande alkoholvanor

- Tänk igenom situationer eller umgänge som innebär en risk för att du dricker för mycket.
- Ha en plan och var förberedd för tillfällena då det kan vara lockande att dricka alkohol. Tex alternativ dryck eller annan lösning.
- Ta hjälp av närstående, berätta om din önskan till förändring och dina mål

För ytterligare hjälp och rådgivning:

- Vårdcentral/hälsocentral eller företagshälsovård
- Socialtjänsten i din kommun
- www.alkohollinjen.se eller ring 020-84 44 48
- www.alkoholhjalpen.se
- www.beroendecentrum.se