



Av.og.til



Alkovett for
den lille

Gratulerer,
dere skal ha barn!



En best mulig start på livet

De neste månedene vil dere oppleve mange og nesten overveldende forandringer. Som gravid er det lett å bli forvirret av all informasjonen, og dere har sikkert mange spørsmål: Noen av dem handler kanskje om alkohol?

Det finnes ingen sikker nedre grense

Når mor drikker, får barnet i magen samme promille. Barnets kropp kan ikke bryte ned alkoholen slik en voksen kan. Alle organer hos fosteret kan bli påvirket av selv små mengder alkohol. Hjernen er spesielt utsatt, siden den utvikles gjennom hele svangerskapet. Ingen vet nøyaktig hvor lite som skal til for å forstyrre barnets utvikling. Men vi vet at mye alkohol under graviditeten kan gi verre senskader enn andre rusmidler – inkludert hardere stoffer som kokain og heroin.

Derfor anbefaler norske helsemyndigheter at gravide er helt avholdne under svangerskapet.

Hjelp til å ta gode valg

De aller fleste kvinner slutter å drikke alkohol når graviditeten er bekreftet. Støtte fra partner, familie og venner er viktig under svangerskapet. Mindre alkohol er med på å skape trygghet, og gjør det lettere for gravide å ta gode valg.

Mange har ulike erfaringer med alkohol. Bruk gjerne ventetiden til å snakke sammen om hvordan dere vil ha det. Det er lurt å bli enige om hvordan dere skal håndtere alkohol rundt barnet i god tid før dere er blitt foreldre.

Lurer dere på noe mer?
Snakk med jordmor eller fastlegen.



Av-og-til er en ideell organisasjon som jobber for bedre alkovett. Gjennom forebyggende arbeid skal vi bidra til å redusere de negative konsekvensene alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha et bevisst forhold til egen drikking. Det er å tenke over om man skal drikke, og når man skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og bedre for alle.



Besøk hjemmesiden vår: avogtil.no
Lik oss på Facebook: [@avogtil](https://www.facebook.com/avogtil)
Følg oss på Instagram: [@avogtil.no](https://www.instagram.com/avogtil)