



Ein god start  
på livet

# Det er no de etablerer ein trygg relasjon



### Barnet ditt krev merksame foreldre

Som nybakte foreldre er det mykje nytt de må ta stilling til. Råda om korleis de kan skape gode rammer for familien, er mange, og det blir opp til dykk å bestemme kva som er best for barnet dykkar. Likevel er det ei klar oppfordring frå norske helsemyndigheiter om at de begge bør vere forsiktige med alkohol når de tek hand om den vesle. Spedbarn reagerer lett på endringar hos dykk, særleg endringar i lukt, handlag og stemmeleie. Spedbarn sender òg stadig små signal om at dei ønskjer kontakt. Sjølv små mengder alkohol har ein sløvande effekt og gjer det vanskelegare å lese behova til barnet. Det kan påverke samspelet mellom dykk.

### Bruk alkovett når du ammar

Ammande mødrer bør avstå heilt frå alkohol til det er gått minst seks veker etter termin, og dei bør vere forsiktige med alkohol seinare i ammeperioden òg.

Sjølv om berre ein liten del av alkoholen blir overført til barnet, er kroppen til barnet umoden. Det er derfor usikkert kva som er grensa for skadeleg påverknad av barnet. Vent litt med å amme dersom du har drukke alkohol. Helsedirektoratet tilrår å vente i tre timar etter at du har drukke éi alkoholeining.

### Dei minste barna treng ekstra omsorg

Barn merkar verknaden frå alkoholen på oss lenge før vi sjølve gjer det. Derfor bør òg besteforeldre og andre som skal passe dei minste barna, bruke godt alkovett. Hugs at det er de som foreldre som skal ha det siste ordet når det gjeld drikking rundt barnet dykkar. Om de treng nokon å snakke med, ta kontakt med fastlegen eller helsestasjonen.

De kan òg ringje Rustelefonen 08588 dersom de har spørsmål om rus og alkoholbruk.



Av-og-til er ein ideell organisasjon som jobbar for betre alkovett. Gjennom førebyggjande arbeid skal vi bidra til å redusere dei negative konsekvensane alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha eit bevisst forhold til eiga drikking. Det vil seie at du på førehand tenkjer over om du skal drikke, og når du skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og betre for alle.



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