



Av.og.til



Alkovett for  
den vesle



Gratulerer,  
de skal ha barn!



### Ein best mogleg start på livet

Dei neste månadene vil de oppleve mange og nesten overveldande endringar. Det er lett å bli forvirra av all informasjonen de får, og de har sikkert mange spørsmål. Nokre av spørsmåla handlar kanskje om alkohol?

### Det finst inga sikker nedre grense

Når mor drikk, får barnet i magen den same promillen. Kroppen til barnet kan ikkje bryte ned alkoholen slik ein vaksen kropp kan. Alle organ hos fosteret kan bli påverka, sjølv av små mengder alkohol. Hjernene er spesielt utsett, fordi han utviklar seg gjennom heile svangerskapet. Ingen veit nøyaktig kor lite som skal til for å forstyrre utviklinga til barnet. Men vi veit at mykje alkohol under graviditeten kan gi verre seinskadar enn andre rusmiddel – inkludert hardare

stoff som kokain og heroin. Derfor tilrår norske helsemyndigheiter at gravide er heilt avhaldande under svangerskapet.

### Hjelp til å ta gode val

Dei aller fleste kvinner sluttar å drikke alkohol når dei får vite at dei er gravide. Støtte frå partnaren, familie og venner er viktig under svangerskapet. Mindre alkohol er med på å skape tryggleik og gjer det lettare for den gravide å ta gode val.

Mange har ulike erfaringar med alkohol. Bruk gjerne ventetida til å snakke saman om korleis de vil ha det. Det er lurt å bli einige om korleis de skal handtere alkohol rundt barnet, i god tid før barnet blir født.

Lurer de på noko meir?

Snakk med jordmora eller fastlegen.



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)