



En god start
på livet

Det er nå dere etablerer en trygg relasjon



Barnet ditt krever oppmerksomme foreldre

Som nybakte foreldre er det mye nytt å ta stilling til. Rådene om hvordan dere kan skape gode rammer for familien er mange, og det blir opp til dere å bestemme hva som er best for barnet deres. Likevel er det en klar oppfordring fra norske helsemyndigheter om at dere begge bør være forsiktige med alkohol når dere tar hånd om den lille. Spedbarn reagerer lett på endringer hos dere, særlig lukt, håndlag og stemmeleie. Spedbarn sender også stadig små signaler om at de ønsker kontakt. Selv små mengder alkohol har en sløvende effekt, og gjør det vanskeligere å lese barnets behov. Det kan påvirke samspillet deres.

Bruk alkovett når du ammer

Ammende mødre bør avstå helt fra alkohol til det er gått minst seks uker etter termin, og de bør være forsiktige

med alkohol også senere i ammeperioden. Selv om kun en liten andel av alkoholen overføres til barnet, er barnets kropp umoden. Det er derfor usikkerhet rundt hva som er grensen for skadelig påvirkning av barnet. Vent litt med å amme dersom du har drukket alkohol. Helsedirektoratet anbefaler å vente i tre timer etter at du har inntatt én alkoholenhet.

De minste barna trenger ekstra omsorg

Barn merker alkoholens virkning på oss lenge før vi selv gjør det. Derfor bør også besteforeldre og andre som skal passe de minste barna, bruke godt alkovett. Husk at det er dere som foreldre som skal ha siste ordet når det kommer til drikking rundt barnet deres. Om dere trenger noen å snakke med, ta kontakt med fastlege eller helsestasjon.

På Rustelefonen 08588 kan dere også få svar på spørsmål om rus og alkoholbruk.



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)