

# POGOSTA VPRAŠANJA



## Ali so katere alkoholne pijače, kot je na primer rdeče vino, varnejše za pitje med nosečnostjo od drugih?

- ✓ Pitje katerekoli alkoholne pijače lahko ovira rast in razvoj otroka in povzroči **FASD**. To velja tudi za vsa vina, piva in mešane alkoholne pijače.
- ✓ V 1 dcl rdečega ali belega vina je ista količina alkohola kot v 2,5 dcl piva ali 0,3 dcl žgane pijače.
- ✓ Nekateri mešane gazirane alkoholne pijače vsebujejo celo več alkohola kot pivo.

## Je v redu, če nosečnica v določenih obdobjih nosečnosti popije malo alkoholne pijače?

- ✓ V nosečnosti **NI VARNEGA PITJA ALKOHOLA**. Pitje alkoholnih pijač je odsvetovano že takrat, ko partnerja načrtujeta nosečnost.
- ✓ Tudi **NI VARNEGA ČASA ZA PITJE ALKOHOLA V NOSEČNOSTI**. Alkohol lahko škodi razvijajočemu se otroku skozi celotno nosečnost, tudi takrat, ko ženska še ne ve, da je noseča.
- ✓ FASD je moč povsem preprečiti, če otrok med nosečnostjo ni izpostavljen alkoholu.

## Je v redu piti alkohol, ko se odločam/va za nosečnost?

- ✓ Možno je, da je oseba noseča, pa tega še ne ve. Ker večina žensk za nosečnost izve šele med 4. in 6. tednom, je lahko plod v tem zgodnjem obdobju nevede izpostavljen alkoholu.
- ✓ Pitje alkohola med nosečnostjo lahko poveča tveganje za spontani splav in druge zaplete v nosečnosti, vključno z mrtvorojenostjo.
- ✓ Najboljši nasvet je prenehati piti alkohol, ko poskušate zanositi.

## Zakaj bi moralo žensko in njenega partnerja skrbeti glede pitja alkohola, če ni noseča in ne poskuša/ta zanositi?

- ✓ Če par pri spolnih odnosih ne uporablja kontracepcije in oba pijeta alkohol, lahko ob morebitni zanositvi otroka izpostavi alkoholu, preden sploh ve za nosečnost.
- ✓ Približno 35-45 % vseh nosečnosti je nenačrtovanih. Mnoge ženske tudi takoj ne vedo, da so noseče. Če torej ne želite zanositi in ste spolno aktivni, se z zdravstvenim delavcem pogovorite o dosledni rabi kontracepcije.

## Kaj storiti, če sem pila alkoholne pijače, preden sem vedela za nosečnost?

- ✓ V nosečnosti se redno udeležujte pregledov. O pitju alkohola se pogovorite s svojim zdravnikom ali drugim strokovnjakom.
- ✓ Nikoli ni prepozno, da prenehate s pitjem alkohola. Rast in razvoj otrokovih možganov potekata celotno nosečnost, zato velja: čim prej prenehate s pitjem, tem bolj lahko zaščitite zdravje svojega otroka.
- ✓ Če ste po rojstvu otroka v skrbeh, se o tem čim prej pogovorite z otrokovim zdravnikom.
- ✓ Če ne morete prenehati s pitjem, se pogovorite z zdravstvenim delavcem ali drugim strokovnjakom. Obstajajo viri pomoči.



## Če pijem alkohol in sem noseča, ali to pomeni, da bo moj otrok imel FASD?

- ✓ Če ste med nosečnostjo pili alkohol in vas to skrbi, se o tem pogovorite z otrokovim zdravnikom.
- ✓ Ob izpostavljenosti alkoholu je vpliv na razvoj ploda pri vsaki nosečnosti drugačen in nepredvidljiv. Poleg količine zaužitega alkohola, pogostosti pitja ter časa in trajanja izpostavljenosti alkoholu na izid vplivajo še drugi dejavniki, ki so povezani tako z materjo kot tudi z občutljivostjo zarodka oziroma ploda. Novejša raziskava kažejo, da na zdravje potomcev lahko vpliva tudi očetovo pitje alkohola.
- ✓ FASD vključuje širok razpon motenj v telesnem, miselnem in duševnem razvoju, ki jih pri novorojenčku običajno ni mogoče prepoznati. Nekateri posledice se bodo morda pokazale šele, ko bo otrok začel obiskovati šolo.
- ✓ Za FASD ni zdravila. Pomembno je, da otroke s FASD čimprej prepoznamo, saj jim le tako lahko nudimo pomoč in podporo. Raziskave kažejo, da zgodnja vključitev strokovnih služb izboljša otrokov razvoj.