

Miks on oluline alkoholist hoiduda raseduse ajal ja seda planeerides?

Alkoholitarvitamine raseduse ajal on alati seotud riskiga sündimata lapse tervisele. Teadusandmetele tuginedes võib alkohol kahjustada arenevat loodet sõltuvalt annusest, kuid ohutut alkoholitarvitamist raseduse ajal ei ole. Seepärast tuleks raseduse ajal alkoholi tarvitamist igati vältida.

Raseduse mis tahes etapis tarvitatud alkohol jõuab platsenta kaudu otse loote vereringesse.

Alkoholi tarvitamine raseduse ajal võib suurendada raseduse katkemise, surnultsünni, enneaegse sünni ja vastsündinu madala sünnikaalu riski.

Alkohol võib kahjustada areneva lapse aju, organeid ja keha, põhjustades eluaegseid tervise- ja toimetulekuprobleeme.



Kust saada abi?

Kui Sul on küsimusi või tunned, et Sul on raske alkoholist loobuda, siis ära jää üksi. Räägi oma perearsti, ämmaemanda või naistearstiga. Abi on olemas ja Sa väärid tuge – nii Sina kui Sinu sündimata laps.

Skänni ja loe lisa:

www.alkoinfo.ee/rasedus



TERVISEKASSA



SOTSIAALMINISTEERIUM



Tervise
Arengu
Instituut



PRINTCENTER

TalkDisain



Alkohol & rasedus

mida peaksid teadma



Alkoholist tingitud lootekahjustuste spekter (Fetal Alcohol Spectrum Disorders – FASD)

FASD on eluaegne seisund, mis tekib rasedusaegse alkoholitarvitamise tagajärjel.

Kuigi iga FASD-ga inimene on erinev, vajavad nad sageli tuge järgmistes valdkondades:

- õppimine, mälu ja keskendumisvõime,
- kehalised oskused,
- kõne ja keele areng,
- emotsioonide reguleerimine,
- sotsiaalsed suhted ja käitumine.



Korduma kippuvad küsimused

Kas raseduse ajal võib tarvitada alkoholi väikeses koguses või teatud aegadel?

Ei. Hoidu alkoholist raseduse ajal. Igasugune alkoholi tarvitamine raseduse ajal, ka enne, kui Sa oma rasedusest teada saad, võib mõjutada lapse arengut. Raseduse ajal ei ole olemas ohutut kogust ega ohutut aega alkoholi tarvitamiseks.

Mis siis, kui jõin alkoholi enne, kui sain teada, et olen rase?

Lõpetage alkoholi tarvitamine kohe, kui saad teada, et oled rase. Räägi avatult oma tervishoiutöötajaga – see võib olla ämmaemand, naistearst või perearst –, kes saab Sind kogu raseduse vältel nõustada ja toetada. Varajane tegutsemine võib palju muuta.

Kas kõik alkoholiga kokku puutunud lapsed saavad FASD-diagnoosi?

Mitte kõigil lastel, kes on raseduse ajal alkoholiga kokku puutunud, ei kujune välja FASD. Mõju sõltub paljudest teguritest, nagu raseduse staadium, tarvitatud kogus ja individuaalsed erinevused. Siiski kaasneb igasuguse alkoholitarvitamisega risk, mistõttu tuleks alkoholist täielikult loobuda.



Rasedust planeerides

- Loobu alkoholi tarvitamisest kohe, kui hakkad rasedust planeerima.
- Alkohol võib mõjutada mõlema partneri viljakust ja pikendada rasedumiseks kuluvat aega.

Imetamine ja alkohol

- Alkohol jõuab rinnapiima ning võib kahjustada lapse arenevat aju ja närvisüsteemi.
- Alkohol püsib rinnapiimas mitu tundi. Seega on kõige ohutum imetamise ajal alkoholi mitte tarvitada.