



สุรา, ยาเสพติดกับภาวะการตั้งครรภ์

สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ ควรงดเว้นการดื่มสุราและการใช้สารเสพติดทุกประเภท

<bls2>

การเตรียมตัว

เด็กที่กำเนิดขึ้นมานั้นจะส่งผลโดยตรง ต่อการดำเนินชีวิตของผู้ที่เป็นบิดาและมารดา และญาติพี่น้อง โดยส่วนใหญ่บิดามารดา จะใช้ช่วงระยะเวลาของการตั้งครรภ์ในการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรใช้วิจารณญาณ ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่, การดื่มสุราและการใช้สารเสพติดต่างๆ เพื่อความปลอดภัยของเด็กอ่อนที่จะเกิดมาในความดูแลของท่าน สตรีที่วางแผนตั้งครรภ์นั้น ควรหยุดใช้ในสิ่งต่างๆดังที่กล่าวไปแล้ว เพราะอาจเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์และอาจทำให้เกิดภาวะแท้งบุตรได้

สิ่งที่ควรคำนึงถึงสำหรับเด็ก

ในระยะเวลาเก้าเดือนของการตั้งครรภ์นั้น เป็นเพียงระยะเวลาอันสั้น หากเทียบกับชีวิตทั้งชีวิต ดังนั้นจึงเป็นโอกาสอันดีสำหรับสตรี ที่จะใช้เวลาในขณะตั้งครรภ์อย่างคุ้มค่า เพื่อให้มีความสุขกับการตั้งครรภ์ หน้าที่อันสำคัญที่สุดของผู้ที่กำลังจะเป็นบิดามารดานั้น ได้แก่การสนับสนุนให้เด็กมีสุขภาพที่ดี การดำเนินชีวิตของมารดานั้น ทั้งด้านการรับประทานอาหารหรือการบริโภคสิ่งต่างๆนั้น มีผลต่อการพัฒนาการของเด็ก ดังนั้นในการรับประทานอาหารนั้น ควรคำนึงถึงสารอาหารที่จำเป็นและมีส่วนประกอบสำคัญที่จะเสริมสร้างร่างกายของแม่และเด็ก และควรหลีกเลี่ยงในการบริโภคสารต่างๆที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็กอ่อนในครรภ์ ในการที่จะเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของญาติพี่น้องรอบข้าง ตามความต้องการของแม่และเด็กนั้นอาจเป็นไปได้ยาก แต่หากได้รับความร่วมมือจากญาติพี่น้องและคนรอบข้างนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดียิ่งยั้ง ดังนั้นสมควรที่จะทำการปรึกษาพูดคุยในปัญหาดังกล่าวนี้อย่างเปิดเผยภายในครอบครัว

สุรานั้นเป็นอันตรายต่อเด็กไขหรือไม?

สุรานั้นเป็นอันตรายอย่างยิ่ง ระหว่างที่สตรีกำลังตั้งครรภ์นั้น เด็กอ่อนในครรภ์ก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ เด็กจะได้รับทั้งอาหารและเครื่องดื่มที่มารดาบริโภคเข้าไปรวมทั้งสุราด้วยเช่นกัน เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ที่มารดาดื่มเข้าไปนั้น จะซึมผ่านทางกระแสเลือดเข้าสู่สายสะดือไปยังทารกในครรภ์ อวัยวะต่างๆในร่างกายของทารกในครรภ์ยังไม่พัฒนาการอย่างเต็มที่ จึงไม่สามารถที่จะต้านทานสุราที่มารดาดื่มเข้าไป ซึ่งในกรณีดังกล่าวนี้ จะมีผลกระทบต่อเด็กมากกว่ามารดา

<bls3>

เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์

เมื่อทราบว่าตนเองตั้งครรภ์นั้น ก็ควรหยุดดื่มสุรา หากสตรีดังกล่าวมีปัญหาในการเลิกดื่มสุรา สมควรเข้าขอคำปรึกษาจากแพทย์ หรือพยาบาลผดุงครรภ์โดยทันที



ดื่มในปริมาณมากเท่าใดจึงจะเป็นอันตราย?

ยังไม่มีข้อพิสูจน์ได้ว่า ปริมาณของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เล็กน้อยเพียงใด ที่เป็นอันตรายต่อเด็กอ่อนในครรภ์ ทราบแต่เพียงว่าแม่จะดื่มเพียงเล็กน้อย หรือเพิ่มปริมาณการดื่ม ก็มีโอกาสเป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์ได้ เด็กอ่อนที่อยู่ในครรภ์นั้น จะมีอันตรายได้ตลอดเวลา ซึ่งขึ้นอยู่กับความแตกต่างของระดับการพัฒนาการของสมอง และการพัฒนาการของอวัยวะต่างๆของร่างกาย ก็มีระดับที่แตกต่างกันไป ตามอายุครรภ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระยะเวลาที่อวัยวะภายในร่างกายของเด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จะเป็นช่วงเวลาที่อวัยวะดังกล่าวได้รับอันตรายได้ง่าย ดังนั้นหากสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็สามารถหลีกเลี่ยงโอกาสที่เด็กในครรภ์จะได้รับอันตรายอันเนื่องมาจากแอลกอฮอล์ได้

อะไรที่อาจเกิดขึ้น?

มีตัวอย่างมากมายเกี่ยวกับสตรี ที่ดื่มสุราขณะตั้งครรภ์ ซึ่งเกิดผลกระทบต่อทารกในครรภ์อย่างถาวร อาทิเช่น เกิดการผิดปกติที่ใบหน้าของเด็กทารก, ศีรษะเล็ก, หัวใจพิการหรือร่างกายพิการไม่สมบูรณ์ นอกจากนั้น เด็กอาจมีความผิดปกติทางด้านจิตใจ และการพัฒนาการบกพร่อง ซึ่งนำไปสู่ปัญหาในการเข้าเรียนเมื่อถึงวัยอันควร แต่ผลร้ายแรงนี้ไม่เกิดขึ้นไม่บ่อยครั้งนัก อย่างไรก็ตามพบว่ามีเด็กจำนวนไม่น้อยที่มีปัญหาทางด้านการศึกษา และมีปัญหาด้านความประพฤติ อันเนื่องมาจากมารดาจะดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยขณะตั้งครรภ์

เบียร์, เหล้าองุ่น และแอลกอฮอล์อย่างแรงมีความแตกต่างกันหรือไม่ ?

ไม่มีความแตกต่างกันแต่อย่างไร เพราะเครื่องดื่มมีนเมาทุกประเภทดังกล่าวนี้ จะมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ทั้งสิ้น

ค่านิยมของแอลกอฮอล์หนึ่งส่วน

เครื่องดื่มดังที่กล่าวต่อไปนี้บรรจุแอลกอฮอล์หนึ่งส่วน

1. แอลกอฮอล์อย่างแรงหนึ่งส่วน
2. เหล้าเชอร์รี่แก้วเล็ก
3. เหล้าองุ่นแก้วเล็ก
4. เบียร์ที่มีระดับแอลกอฮอล์สูง 1/4 ลิตร
5. เบียร์ที่มีระดับแอลกอฮอล์ปกติ 1/2 ลิตร

ในกรณีที่เกิดการตั้งครรภ์แต่ทราบช้าควรปฏิบัติอย่างไร?

แม้ว่าสตรีตั้งครรภ์ดื่มสุราโดยบังเอิญในสัปดาห์แรก ก่อนที่จะทราบว่าตนเองเกิดตั้งครรภ์ ควรงดดื่มสุราโดยทันที หากท่านยังมีความกังวลต่อผลของการดื่มสุรา-หรือใช้สารเสพติดในสัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ ควรขอคำปรึกษาจากพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์



อะไรคือเสพเสพติดที่ผิดกฎหมาย ?

เสพเสพติดที่ผิดกฎหมายได้แก่ ฝิ่น, ยาสูบ, แอมเฟตามีน, โคเคนหรือเฮโรอีน หากสตรีตั้งครรภ์เสพสารเสพติดต่างๆเหล่านี้อาจทำให้เกิดการแท้งบุตร, รกหลุดก่อนกำหนด และคลอดก่อนกำหนด และอาจทำลายระบบการพัฒนาร่างกายของทารกในครรภ์ นอกจากนี้เด็กอาจเป็นโรคร้ายแรงต่างๆ ที่ทำให้เด็กไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ สตรีที่เสพยาเสพติดนั้น หากเกิดตั้งครรภ์ควรเลิกเสพโดยทันที และไม่ควรละอายใจที่จะขอคำปรึกษาจากแพทย์ หรือพยาบาลผดุงครรภ์

บิดาที่ดื่มสุรา- หรือใช้สารเสพติดจะมีผลต่อเด็กหรือไม่?

ยังไม่มีการศึกษาแน่ชัดแต่อย่างไรว่า

หากบิดาใช้สารเสพติดหรือดื่มสุราแล้วจะมีผลเสียต่อเด็กก่อนในครรภ์ อย่างไรก็ตาม หากสามีให้ความร่วมมือ อย่างเต็มที่ ด้วยการเลิกดื่มหรือเสพสารเสพติดก็จะเป็นสิ่งที่ดีต่อภรรยาขณะที่ตั้งครรภ์ ซึ่งการใช้ชีวิตประจำวันของสามีในทางที่ดีนั้น จะมีส่วนช่วยเหลือทางด้านสังคมและสภาพจิตใจของมารดาและบุตรได้

หากสตรีดื่มสุราขณะตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้เกิดการแท้งบุตรหรือไม่?

มีผลอย่างมาก, หากสตรีตั้งครรภ์ดื่มสุราในปริมาณสามส่วนต่อสัปดาห์ ก็จะมีโอกาสทำให้เกิดการแท้งบุตรได้

หากสตรีตั้งครรภ์ดื่มสุราเฉพาะออกงานสังสรรค์นั้น มีผลเสียต่อบุตรในครรภ์หรือไม่?

ทางที่ดีนั้น ควรงดดื่มสุราขณะตั้งครรภ์

เพราะส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในเลือดนั้นมีผลต่อเด็กก่อนในครรภ์ และจะมีผลกระทบต่อเด็กมากกว่ามารดา

เนื่องจากเด็กจะใช้เวลานานในการสลายแอลกอฮอล์นานกว่ามารดา การดื่มหลายๆครั้ง ในปริมาณที่มากหรือน้อย แต่บ่อยครั้งนั้น มีผลเสียเท่ากัน

สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ควรหยุดใช้ยาหรือไม่ ?

ทางที่ดีนั้น สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ที่ต้องใช้ยา อันเนื่องมาจากโรคประจำตัว

ควรขอความเห็นจากแพทย์ หากสามารถเปลี่ยนชนิดของยารับประทานในขณะที่ตั้งครรภ์ได้ ก็จะเป็นสิ่งที่ดี อย่างไรก็ตามไม่ควรใช้ยาใดๆขณะตั้งครรภ์

และควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่าท่านกำลังตั้งครรภ์ หากแพทย์ต้องการสั่งยาให้กับท่าน

การดื่มเหล้าองุ่นขณะตั้งครรภ์นั้นมีประโยชน์หรือไม่เนื่องจากอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก?

การดื่มเหล้าองุ่นนั้นไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายแต่อย่างไร เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกประเภทนั้น มีผลเสียต่อเด็กก่อนในครรภ์ การรับประทานเนื้อ, ธัญญาหาร, ผลไม้อบแห้ง, ขนมปังแบ่งไม่สักร้า และผักที่มีสีเขียวเข้ม จะเป็นแหล่งที่ให้ธาตุเหล็กที่เหมาะสมกว่า (หากข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเอกสาร Matur og medganga, 2. ออกเมื่อปี 2006)



<bls5>

การให้นมบุตรกับการดื่มสุรา

มารดาที่ต้องให้นมบุตรนั้น ควรงดดื่มสุรา เพราะความรู้สึกรบกวนระหว่างมารดากับบุตร จะผ่านทาง การดื่มนมจากมารดา ในกรณีมารดาที่ดื่มสุรา เด็กก็จะได้รับแอลกอฮอล์ผ่านทางนมมารดา โดยเด็กจะได้รับผลกระทบมากกว่ามารดา และอาจทำลายระบบการทำงานของประสาทของเด็กทารกได้ สุรายังมีผลต่อการผลิตน้ำนมมารดา เพราะจะทำให้รสชาติและกลิ่นของน้ำนมเปลี่ยนไป และยังทำให้เด็กมีอาการเซื่องซึมขณะดื่มนมมารดา นอกจากนี้ ในกรณีมารดาที่ดื่มสุรา อาจเกิดอุบัติเหตุต่อเด็กได้ เนื่องจากความประมาท เพราะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เมื่อดื่มสุรา

หากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม

หากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติม สามารถหาอ่านได้ที่ ศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ (*Miðstöðvar mæðraverndar*) หมายเลขโทรศัพท์: 585 1400 ที่เว็บไซต์ <http://www.hr.is> ศูนย์อนามัยและ สถาบันส่งเสริมดูแลสุขภาพทั่วประเทศ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (*Lýðheilsustöðvar*) หมายเลขโทรศัพท์: 580 0900 ที่เว็บไซต์ <http://www.lydheilsustod.is> กรมการแพทย์ (*Landlæknisembættið*) หมายเลขโทรศัพท์: 510 1900 ที่เว็บไซต์ <http://www.landlaeknir.is>

<baksíða>

มีความสุขกับการตั้งครรภ์

รับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เมื่อท่านเข้าสังคม ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ดยหันมาดื่มน้ำ, น้ำผลไม้และเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์อื่นกับอาหารแทน หาวิธีพักผ่อน หรือผ่อนคลายที่ท่านสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ อาทิเช่น อ่านหนังสือ, ฟังเพลง, นั่งสมาธิ, การบริหารร่างกาย, การเดินหรือการไปแช่น้ำ ปฏิบัติในสิ่งดีๆและพิเศษให้กับตัวเองและบุตร ที่คิดว่าดีและมีความสุข ค่านึงเสมอว่า ท่านมีความรู้สึกที่ดีว่า บุตรในครรภ์ของท่านมีความปลอดภัย โดยไม่ต้องกังวลในผลเสียที่จะได้รับจากสุรา, ยาสูบหรือสิ่งเสพติดอื่นๆ ท่านสามารถใช้บริการของศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ (*Miðstöðvar mæðraverndar*) ได้ด้วยเช่นกัน

ออกเมื่อปี 2005 โดยศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ (*Lýðheilsustöðvar*) ด้วยความร่วมมือจากกรมการแพทย์ (*Landlæknisembættið*) และศูนย์ดูแลคุ้มครองสตรีตั้งครรภ์ (*Miðstöðvar mæðraverndar*)

คุณ Sólveig Jónsdóttir, นักประสาทวิทยา, ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคประสาทสำหรับเด็ก, และที่ปรึกษา