

A stylized profile of a pregnant woman is shown in silhouette against a light blue background. The silhouette is white and occupies the right side of the frame. The woman's head is at the top, and her belly is the large, rounded shape in the center. The background is a solid light blue color. On the left side, there is a vertical dark blue bar.

# Áfengi, vímuefni og meðganga

Barnshafandi konur eru hvattar til  
að neyta hvorki áfengis né annarra vímuefna

## Undirbúningstími

Fæðing barns hefur mikil áhrif á líf foreldra og annarra aðstandenda. Flestir verðandi foreldrar nota því meðgöngutímann til að laga líf sitt og umhverfi að nýjum aðstæðum, sérstaklega með tilliti til öryggis barnsins sem þeir bera ábyrgð á. Eitt af því sem ástæða er til að huga að er neysla foreldranna á tóbaki, áfengi og vímuefnum. Konur, sem eru að reyna að verða barnshafandi, ættu að leggja áherslu á að draga úr eða hætta neyslu slíkra efna því þau geta dregið úr frjósemi og aukið hættuna á fósturláti.

## Með hugann við barnið

Níu mánaða meðganga er aðeins stuttur tími af mannsævinni og því ástæða fyrir konur að njóta hans sem best. Mikilvægasta hlutverk verðandi foreldra er að stuðla að heilbrigði barnsins sem í vændum er. Lífnaðarhættir móður, ekki síst mataræði og neysluvenjur, geta skipt sköpum um framtíð og þroska barnsins. Fæðið þarf að innihalda öll nauðsynleg næringarefni fyrir móður og barn en ekki er síður brynt að varast efni sem geta verið fósturinu skaðleg. Það getur verið erfitt ef lífnaðarhættir nánustu aðstandenda og vina samræmast ekki þörfum móður og barns. Stuðningur aðstandenda og vilji til að koma til móts við nýjar þarfir skipta verulegu máli. Þetta þarf að vera hægt að ræða opið innan fjölskyldunnar.

## Er áfengi skaðlegt fyrir barnið?

Já. Meðan konan er barnshafandi er barnið hluti af henni. Allt sem hún borðar eða drekkur fær barnið, einnig áfengi. Vínandi, sem hún drekkur, berst með blóðrás um fylgju og naflastreng til fóstursins. Líffæri þess eru ekki nægilega þroskuð til að brjóta áfengið niður og fóstrið verður því fyrir meiri áhrifum en móðirin.





## Þegar þungunin uppgötvast

Strax og ljóst er að barn er í vændum er ástæða til að hin verðandi móðir hætti að neyta áfengis. Ef hún á í erfiðleikum með það er mikilvægt að leita strax til þess læknis eða þeirrar ljósmóður sem annast hana. Þau geta veitt stuðning og ráðgjöf.

## Hve mikil drykkja er skaðleg?

Hvorki er vitað hve mikið áfengi er skaðlegt né á hvaða skeiði meðgöngunnar fóstrið er í mestri hættu. Vitað er að svokölluð hófdrykkja getur valdið skaða og að hættan eykst í takt við aukna neyslu. Fóstrið er í hættu alla meðgönguna en skaðinn er mismunandi eftir því á hvaða þroskastigi heilinn er hverju sinni. Líffærin þroskast á mismunandi stigi meðgöngunnar og eru hvert um sig viðkvæmust þegar þau eru í sem hröðustum vexti. Ef barnshafandi kona sleppir því að neyta áfengis kemst hún hjá því að taka þá áhættu sem fylgir áfengisneyslu.

## Hvað getur gerst?

Þekkt er að mikil áfengisneysla á meðgöngu getur haft í för með sér varanlegan skaða t.d. fæðingargalla í andliti, óeðlilega smátt höfuð og í sumum tilvikum hjartagalla og vanskapaða útlími. Þessu fylgir andleg fötln og skertur vitsmunaproski sem koma ekki endilega fram fyrr en barnið kemst á skólaaldur. Þessar alvarlegu afleiðingar eru sjaldgæfar. Hins vegar er staðreynd að mun fleiri börn fá vægari einkenni sem koma fram í námserfiðleikum og hegðunarvandamálum síðar á ævinni, jafnvel þó móðirin neyti ekki mikils áfengis á meðgöngunni.

## Er munur á bjór, borðvíni og sterkara áfengi?

Nei. Vínandinn í öllum þessum drykkjum hefur sömu áhrif og getur skaðað fóstrið.

## Skilgreining á einni einingu af áfengi

Allir þessir drykkir innihalda eina einingu af áfengi

1. Einfaldur af sterku áfengi
2. Lítið glas af sherry
3. Lítið glas af léttvíni
4. 1/4 lítri af sterkum bjór
5. 1/2 lítri af venjulegum bjór

## Hvað ef þungunin uppgötvast seint?

Þó kona neyti áfengis fyrstu vikur meðgöngunnar áður en hún gerir sér grein fyrir að hún er með barni er ávallt

ávinningur af að hætta neyslu strax. Gott er að leita ráða hjá ljósmóður eða lækni ef áhyggjur vakna vegna áfengis- eða vímuefnaneyslu fyrstu vikunnar.

## Hvað með ólögleg vímuefni?

Ólögleg vímuefni t.d. hass, e-töflur, amfetamín, kókaín eða heróín geta m.a. valdið fósturláti, fylgjulosi og fyrirburafæðingu ef barnshafandi kona neytir þeirra. Auk þess er hætta á að vitsmunaproskinn skerðist og barnið fái ýmsa alvarlega sjúkdóma sem krefjast mikils eftirlits og umönnunar. Kona sem neytir ólöglegra vímuefna þarf að hætta því strax og henni er kunnugt um þungunina. Hún á ekki að hika við að leita aðstoðar, stuðnings og ráðgjafar hjá þeirri ljósmóður eða þeim lækni sem annast hana.

## Hefur áfengis- eða vímuefnaneysla föður áhrif á barnið?

Hvorki hefur verið sannað né afsannað að neysla föður hafi líffræðileg áhrif á fóstrið. Það er hins vegar auðveldara fyrir verðandi móður að hætta neyslu áfengis og annarra vímuefna ef makinn styður hana með því að hætta líka. Lífnaðarhættir föður hafa auk þess mikil félagsleg og andleg áhrif á líf móður og barns.

## Er aukin hætta á fósturláti hjá konum sem neyta áfengis á meðgöngu?

Já, meðal kvenna, sem drekka meira en sem nemur þremur einingum á viku, er aukin hætta á fósturláti.



## Skaðast barnið ef móðirin drekkur aðeins við hátíðleg tækifæri?

Best er að drekka aldrei á meðgöngu. Það er hlutfallslegt magn áfengis í blóði sem skiptir mestu máli. Barnið verður fyrir meiri áhrifum en móðirin og er lengur að losna við þau. Það gildir einu hvort drukkið er sjaldan og mikið eða oft og lítið.

## Eiga barnshafandi konur að hætta að taka lyf?

Best er fyrir konu, sem notar lyf að staðaldri við einhverjum sjúkdómi, að ráðfæra sig við lækni um hvort ástæða sé til að breyta lyfjagjöfinni á meðgöngunni. Sú meginregla gildir að best er að taka ekki lyf á meðgöngu og að verðandi móðir láti ávallt vita að hún sé barnshafandi ef læknir ætlar að ávísar lyfi á hana.

## Er hollt að drekka rauðvín á meðgöngu vegna þess hve járnríkt það er?

Nei, vínandinn í öllum áfengum drykkjum hefur sömu áhrif og getur skaðað fóstrið. Betri járnkjöf eru rautt kjöt, morgunverðarkorn, þurrkaðir ávextir, gróft brauð og dökk-grænt grænmeti. (Frekari uppl. í Matur og meðganga, útg. 2004)

## Brjóstagjöf og áfengi

Æskilegt er að takmarka áfengisneyslu verulega á meðan barnið er á brjósti. Við brjóstagjöf myndast einstakt og sterkt samband milli móður og barns. Ef móðirin drekkur áfengi fær barnið hluta áfengisins með móðurmjólkinni og verður fyrir meiri áhrifum en hún. Taugakerfi barnsins er enn í mótun og getur áfram orðið fyrir skaða af áfenginu. Aðeins einn áfengur drykkur dregur úr mjólkurframleiðslu, breytir lykt og bragði móðurmjólkurinnar svo hún verður ógeðfelld fyrir barnið og hefur væg slævandi áhrif svo sogviðbrögð þess slakna. Móðir, sem er undir áhrifum áfengis, er auk þess ekki eins árvökul og ella og það eykur slyshættu.

## Ef þú vilt vita meira

Listi yfir staði sem hægt er að leita til og fá upplýsingar.

- Miðstöð mæðraverndar. Sími: 585 1400  
<http://www.hr.is>
- Heilsugæslustöðvar og heilbrigðisstofnanir um allt land.
- Lýðheilsustöð. Sími: 5 800 900  
<http://www.lydheilsustod.is>
- Landlæknisembættið. Sími: 510 1900  
<http://www.landlaeknir.is>



# Njóttu meðgöngunnar

- Borðuðu góðan og næringarríkan mat.
- Hreyfðu þig reglulega eins og þér líkar best.
- Varastu áfengi. Drekktu frekar vatn, ávaxtasafa eða aðra óáfenga drykki með mat, í veislum og þegar þú slakar á í vinahópi.
- Finndu slökunarleið sem hentar þér og þú getur fléttað inn í daglegt líf, t.d. lestur, tónlist, hugleiðslu, leikfimi, gönguferðir eða böð.
- Gerðu eitthvað sérstakt fyrir sjálfa þig eða barnið, eitthvað sem þér finnst gott og skemmtilegt.
- Minntu sjálfa þig á hve vel þér líður og hve öruggt barnið sem þú gengur með er án áhrifa áfengis, tóbaks eða annarra vímuefna.
- Notfærðu þér þjónustu mæðraverndar.

Útgefið 2005 af Lýðheilsustöð í samvinnu við Landlæknisembættið og Miðstöð mæðraverndar.  
Sólveig Jónsdóttir, sérfræðingur í klínískri taugasálfræði barna, veitti ráðgjöf.

