



สุรา, ยาเสพติดกับภาวะการตั้งครรภ์

สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ ควรดเว้นการดื่มสุราและการใช้สารเสพติดทุกประเภท

<bls2>

การเตรียมตัว

เด็กที่กำเนิดขึ้นมานั้นจะส่งผลโดยตรง ต่อการดำเนินชีวิตของผู้ที่เป็นบิดาและมารดา และญาติพี่น้อง โดยส่วนใหญ่บิดามารดา จะใช้ช่วงระยะเวลาของการตั้งครรภ์ ในการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ควรใช้วิจารณญาณ ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่, การดื่มสุราและการใช้สารเสพติดต่างๆ เพื่อความปลอดภัยของเด็กอ่อนที่จะเกิดมาในความดูแลของท่าน สตรีที่วางแผนตั้งครรภ์นั้น ควรหยุดใช้สิ่งต่างๆดังที่กล่าวไปแล้ว เพราะอาจเป็นอุปสรรคต่อการตั้งครรภ์และอาจทำให้เกิดภาวะแท้งบุตรได้

สิ่งที่ควรคำนึงถึงสำหรับเด็ก

ในระยะเวลาเก้าเดือนของการตั้งครรภ์นั้น เป็นเพียงระยะเวลาอันสั้น หากเทียบกับชีวิตทั้งชีวิต ดังนั้นจึงเป็นโอกาสอันดีสำหรับสตรี ที่จะใช้เวลาในขณะตั้งครรภ์อย่างคุ้มค่า เพื่อให้มีความสุขกับการตั้งครรภ์ หน้าที่อันสำคัญที่สุดของผู้ที่กำลังจะเป็นบิดามารดานั้น ได้แก่การสนับสนุนให้เด็กมีสุขภาพที่ดี การดำเนินชีวิตของมารดานั้น ทั้งด้านการรับประทานอาหารหรือการบริโภคสิ่งต่างๆนั้น มีผลต่อการพัฒนาการของเด็ก ดังนั้นในการรับประทานอาหารนั้น ควรคำนึงถึงสารอาหารที่จำเป็น และมีส่วนประกอบสำคัญที่จะเสริมสร้างร่างกายของแม่และเด็ก และควรหลีกเลี่ยงในการบริโภคสารต่างๆที่อาจเป็นอันตรายต่อเด็กอ่อนในครรภ์ ในการที่จะเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของญาติพี่น้องรอบข้าง ตามความต้องการของแม่และเด็กนั้นอาจเป็นไปได้ยาก แต่หากได้รับความร่วมมือจากญาติพี่น้องและคนรอบข้างนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ดียิ่งยิ่ง ดังนั้น สมควรที่จะทำการปรึกษาพูดคุยในปัญหาดังกล่าวนี้เปิดเผยภายในครอบครัว

สุรานั้นเป็นอันตรายต่อเด็กใช่หรือไม่?

สุรานั้นเป็นอันตรายอย่างยิ่ง ระหว่างที่สตรีกำลังตั้งครรภ์นั้น เด็กอ่อนในครรภ์ก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายของสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ เด็กจะได้รับทั้งอาหารและเครื่องดื่มที่มารดาบริโภคเข้าไปรวมทั้งสุราด้วยเช่นกัน เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ที่มารดาดื่มเข้าไปนั้น จะซึมผ่านทางกระแสเลือดเข้าสู่สายสะดือไปยังทารกในครรภ์ อวัยวะต่างๆในร่างกายของทารกในครรภ์ยังไม่พัฒนาการอย่างเต็มที่ จึงไม่สามารถที่จะต้านทานสุราที่มารดาดื่มเข้าไป ซึ่งในกรณีดังกล่าวนี้ จะมีผลกระทบต่อเด็กมากกว่ามารดา



<bls3>

เมื่อทราบว่าตั้งครรภ์

เมื่อทราบว่าตนเองตั้งครรภ์นั้น ก็ควรหยุดดื่มสุรา

หากสตรีดังกล่าวมีปัญหาในการเลิกดื่มสุรา สมควรเข้าขอคำปรึกษาจากแพทย์หรือพยาบาลผดุงครรภ์โดยทันที

ดื่มในปริมาณมากเท่าใดจึงจะเป็นอันตราย?

ยังไม่มีข้อพิสูจน์ได้ว่า ปริมาณของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เล็กน้อยเพียงใดที่เป็นอันตรายต่อเด็กอ่อนในครรภ์ ทราบแต่เพียงว่าแม่จะดื่มเพียงเล็กน้อยหรือเพิ่มปริมาณการดื่ม ก็มีโอกาสเป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์ได้

เด็กอ่อนที่อยู่ในครรภ์นั้น จะมีอันตรายได้ตลอดเวลา

ซึ่งขึ้นอยู่กับความแตกต่างของระดับการพัฒนาการของสมอง

และการพัฒนาการของอวัยวะต่างๆของร่างกาย ก็มีระดับที่แตกต่างกันไป ตามอายุ

ครรภ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระยะเวลาที่อวัยวะภายในร่างกายของเด็กเจริญเติบโต

อย่างรวดเร็ว จะเป็นช่วงเวลาที่อวัยวะดังกล่าวได้รับอันตรายได้ง่าย

ดังนั้นหากสตรีที่กำลังตั้งครรภ์ งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ก็สามารถหลีกเลี่ยงโอกาสที่เด็กในครรภ์จะได้รับอันตรายอันเนื่องมาจากแอลกอฮอล์ได้

อะไรที่อาจจะเกิดขึ้น?

มีตัวอย่างมากมายเกี่ยวกับสตรี ที่ดื่มสุราขณะตั้งครรภ์

ซึ่งเกิดผลกระทบต่อทารกในครรภ์อย่างถาวร อาทิเช่น

เกิดการผิดปกติที่ใบหน้าของทารก, ศีรษะเล็ก,

หัวใจพิการหรือร่างกายพิการไม่สมประกอบ นอกจากนั้น

เด็กอาจมีความผิดปกติทางด้านจิตใจ และการพัฒนาการบกพร่อง

ซึ่งนำไปสู่ปัญหาในการเข้าเรียนเมื่อถึงวัยอันควร

แต่ผลร้ายแรงนี้ไม่เกิดขึ้นไม่บ่อยครั้งนัก อย่างไรก็ตามพบว่ามีเด็กจำนวนไม่น้อย

ที่มีปัญหาทางการเรียน และมีปัญหาด้านความประพฤติ อันเนื่องมาจากมารดา

ที่ดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยขณะตั้งครรภ์

เบียร์, เหล้าองุ่น และแอลกอฮอล์อย่างแรงมีความแตกต่างกันหรือไม่ ?

ไม่มีความแตกต่างกันแต่อย่างไร เพราะเครื่องดื่มมีนเมาทุกประเภทดังกล่าวนั้น

จะมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ทั้งสิ้น

ค่านิยมของแอลกอฮอล์หนึ่งส่วน

เครื่องดื่มดังที่กล่าวต่อไปนี้บรรจุแอลกอฮอล์หนึ่งส่วน

1. แอลกอฮอล์อย่างแรงหนึ่งส่วน

2. เหล้าเชอร์รี่แก้วเล็ก

3. เหล้าองุ่นแก้วเล็ก

4. เบียร์ที่มีระดับแอลกอฮอล์สูง 1/4 ลิตร

5. เบียร์ที่มีระดับแอลกอฮอล์ปกติ 1/2 ลิตร



ในกรณีที่เกิดการตั้งครรภ์แต่ทราบช้าควรปฏิบัติอย่างไร?

แม้ว่าสตรีตั้งครรภ์ติ่มสุราโดยบังเอิญในสัปดาห์แรก ก่อนที่จะทราบว่าตนเองเกิดตั้งครรภ์ ควรดื่มน้ำสุราโดยทันทีหากท่านยังมีความกังวลต่อผลของการติ่มสุรา- หรือใช้สารเสพติดในสัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์ ควรขอคำปรึกษาจากพยาบาลผดุงครรภ์หรือแพทย์

อะไรคือสิ่งเสพติดที่ผิดกฎหมาย ?

สิ่งเสพติดที่ผิดกฎหมายได้แก่ กัญชา, ยาอี, แอมเฟตามีน, โคเคนหรือเฮโรอีน หากสตรีตั้งครรภ์เสพยาเสพติดต่างๆเหล่านี้อาจทำให้เกิดการแท้งบุตร, รกหลุดก่อนกำหนด และคลอดก่อนกำหนด และอาจทำลายระบบการพัฒนาร่างกายของทารกในครรภ์ นอกจากนี้เด็กอาจเป็นโรคภัยแรงต่างๆ ที่ทำให้เด็กไม่สามารถช่วยตัวเองได้ สตรีที่เสพยาเสพติดนั้น หากเกิดตั้งครรภ์ควรเลิกเสพยาโดยทันที และไม่ควรละอายใจที่จะขอคำปรึกษาจากแพทย์ หรือพยาบาลผดุงครรภ์

บิดาที่ติ่มสุรา- หรือใช้สารเสพติดจะมีผลต่อเด็กหรือไม่?

ยังไม่มีการศึกษาแน่ชัดแต่อย่างไรว่า หากบิดาใช้สารเสพติดหรือติ่มสุราแล้ว จะมีผลเสียต่อเด็กอ่อนในครรภ์ อย่างไรก็ตาม หากสามีให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ ด้วยการเลิกติ่มสุราหรือเสพยาเสพติดก็จะเป็นสิ่งที่ดีต่อภรรยาขณะที่ตั้งครรภ์ ซึ่งการใช้ชีวิตประจำวันของสามีในทางที่ดีนั้น จะมีส่วนช่วยเหลือทางด้านสังคมและสภาพจิตใจของมารดาและบุตรได้

หากสตรีติ่มสุราขณะตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้เกิดการแท้งบุตรหรือไม่?

มีผลอย่างมาก, หากสตรีตั้งครรภ์ติ่มสุราในปริมาณสามส่วนต่อสัปดาห์ ก็จะมีโอกาสทำให้เกิดการแท้งบุตรได้

หากสตรีตั้งครรภ์ติ่มสุราเฉพาะออกงานสังสรรค์นั้น มีผลเสียต่อบุตรในครรภ์หรือไม่?

ทางที่ดีนั้น ควรดื่มน้ำสุราขณะตั้งครรภ์ เพราะส่วนผสมของแอลกอฮอล์ในเลือดนั้นมีผลต่อเด็กอ่อนในครรภ์ และจะมีผลกระทบต่อเด็กมากกว่ามารดา เนื่องจากเด็กจะใช้เวลานานในการสลายแอลกอฮอล์นานกว่ามารดา การติ่มนานๆครั้ง ในปริมาณที่มากหรือน้อย แต่บ่อยครั้งนั้น มีผลเสียเท่ากัน

สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ควรหยุดใช้ยาหรือไม่ ?

ทางที่ดีนั้น สตรีที่กำลังตั้งครรภ์ที่ต้องใช้ยา อันเนื่องมาจากโรคประจำตัว ควรขอความเห็นจากแพทย์ หากสามารถเปลี่ยนชนิดของยารับประทานในขณะที่ตั้งครรภ์ได้ ก็จะเป็นสิ่งที่ดี อย่างไรก็ตามไม่ควรใช้ยาใดๆขณะตั้งครรภ์ และควรแจ้งให้แพทย์ทราบว่าท่านกำลังตั้งครรภ์ หากแพทย์ต้องการสั่งยาให้กับท่าน



การติ่มเหล้าองุ่นขณะตั้งครรภ์นั้นมีประโยชน์หรือไม่ เนื่องจากอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก?

การติ่มเหล้าองุ่นนั้นไม่มีประโยชน์ต่อร่างกายแต่อย่างไร
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกประเภทนั้น มีผลเสียต่อเด็กอ่อนในครรภ์
การรับประทานเนื้อ, ธัญญาหาร, ผลไม้อบแห้ง, ขนมปังแ่งไม่สักร้า
และผักที่มีสีเขียวเข้ม จะเป็นแหล่งที่ให้ธาตุเหล็กที่เหมาะสมกว่า
(หากข้อมูลเพิ่มเติมได้จากเอกสาร Matur og meðganga, 2. ออกเมื่อปี 2006)

<bls5>

การให้นมบุตรกับการติ่มสุรา

มารดาที่ต้องให้นมบุตรนั้น ควรงดติ่มสุรา เพราะความรู้สึกผูกพันระหว่างมารดากับบุตร
จะผ่านทาง การติ่มนมจากมารดา ในกรณีมารดาที่ติ่มสุรา เด็กก็จะได้รับแอลกอฮอล์
ผ่านทางนมมารดา โดยเด็กจะได้รับผลกระทบมากกว่ามารดา และอาจทำลายระบบ-
การทำงานของประสาทของเด็กทารกได้ สุรายังมีผลต่อการผลิตน้ำนมมารดา
เพราะจะทำให้รสชาตและกลิ่นของน้ำนมเปลี่ยนไป และยังทำให้เด็กมีอาการ-
เซื่องซึมขณะติ่มนมมารดา นอกจากนี้ ในกรณีมารดาที่ติ่มสุรา อาจเกิดอุบัติเหตุ
ต่อเด็กได้ เนื่องจากความประมาท เพราะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เมื่อติ่มสุรา

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](http://www.lydheilsustod.is)

กรมการแพทย์ (Landlæknisembættið) หมายเลขโทรศัพท์: 510 1900

ที่เว็บไซต์ [http:// www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)



<baksíða>

มีความสุขกับการตั้งครรภ์

รับประทานอาหารที่มีคุณค่า และมีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
เมื่อท่านเข้าสังคม ควรหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ดยหันมาดื่มน้ำ,
นำผลไม้และเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์อื่นกับอาหารแทน 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