



# En bra start

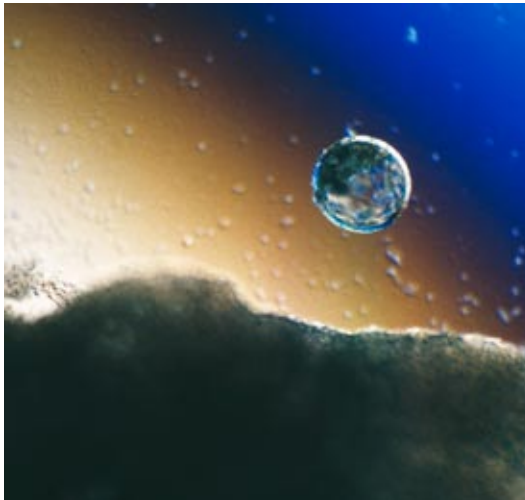
Med ett barn i magen blir vissa vanor plötsligt inte lika självklara. Den här foldern berättar varför det är bra att du väljer att leva alkoholfritt under graviditeten. Valet är ditt – men nu påverkas fler än du av hur du gör.

Det bästa är att helt avstå från alkohol när du är gravid eller planerar att bli det. Efter ett par glas vin kan du få en promillehalt på 0,5. Exakt samma promillehalt får barnet. Skillnaden är att barnets celler är mycket känsligare. I laboratorium kan man se att celler påverkas, hamnar i oordning eller förstörs när man tillsätter alkohol. Om du dricker alkohol i ett kritiskt ögonblick när barnet utvecklar viktiga celler riskerar just de cellerna att störas.

## SEMESTER



### VECKA 1



*Celldelningen i full gång. Ägget är 0,1 mm och färdas fram på flimmerhår genom äggledaren. Målet är livmodern – en färd som tar 7 till 10 dagar. Ägget simmar omkring i livmodern ett par dagar innan det fäster på en lämplig plats på livmoderväggen.*

*Än finns inte någon direktförbindelse mellan mammans och barnets blodcirkulation. Barnet hämtar näring från ägget (gulesäcken) och får antagligen inte i sig så mycket av det som mamman äter eller dricker. Man vet ännu inte säkert hur det förhåller sig med den saken.*

Under graviditeten kommer många tillfällen när andra förväntar sig att du ska dricka alkohol. Till exempel vid midsommar och nyårsafton eller på firmafester, födelsedagar och kräftsvisor. Det är enklare att välja ett alkoholfritt alternativ om du tänkt igenom situationen innan.

Det kan vara lättare för dig att byta ut alkoholen mot en annan dryck om din partner också gör det. Samtala med din partner om hur ni ska förhålla er till alkohol under graviditeten.

SLÄKTTRÄFF



VECKA 7

INFLYTTNINGSFEST



VECKA 12



*Hjärnan delas in i tre områden: främre hjärnan, mitthjärnan och bakre hjärnan. Främre hjärnan kommer att ha hand om minnet och förmågan att dra slutsatser och lösa problem. Bakre hjärnan ska reglera andning och hjärtslag. Vissa dagar är hjärnans cellutveckling mer aktiv än andra, ingen kan säga exakt när.*

Risken för alkoholskador är störst vid långvarig konsumtion och i stora mängder. Eftersom vi inte vet var gränsen går för hur mycket alkohol som kan skada barnet, är det säkrast att inte dricka någon alkohol alls under graviditeten. Studier visar att även små mängder alkohol kan ge problem med hyperaktivitet, koncentrationssvårigheter och försämrad inlärningsförmåga när barnet blir äldre.

BRÖLLOP



VECKA 14



*De inre organen börjar arbeta. Levern börjar utsöndra galla, bukspottkörteln producerar insulin och njurarna bildar urin. Barnet är i full färd med att utveckla muskellager i tarmen för att så småningom komma igång med matsmältningen. Flera hundra tusen hjärnceller bildas varje dygn.*

Några skäl till att tacka nej när du blir bjuden på alkohol är att:

- alkoholen passerar moderkakan
- barnet blir lika berusat som mamman
- barnet behöver längre tid att göra sig av med alkoholen än mamman
- alkohol gör att nybildningen av hjärnceller avstannar eller att hjärnceller dör.

FIRMAFEST



VECKA 20



*Barnets hjärna arbetar på högvarv.  
Nervcellerna ordnar sig på plats och barnet  
kan reagera på sådant som händer i världen  
utanför.*

Det finns ett stort socialt tryck kring alkohol, något många inte har tänkt på förrän de själva avstår. Att tacka nej kan väcka många känslor och ibland blir man utsatt för övertalning. Om du tackar nej till ett glas champagne på nyårsafton är du antingen tråkmåns, chaufför eller gravid. Prova alkoholfria drinkar, det känns festligt och brukar minska övertalningsförsöken från andra. Se receptet på baksidan.

## KLASSÅTERTRÄFF



### VECKA 29



*Så här sent i graviditeten grundläggs barnets mentala anlag. Minimala nervtrådar knyts ihop i nätverks- och kommunikationscentrum, och hjärnan utvecklar mängder av nervceller. När barnet är fött kommer det att ha hundratal miljoner av sådana, som var och en är viktig på sitt sätt.*

Känner du dig orolig eller har frågor, ska du vända dig till din barnmorska.  
Våga fråga om alkohol, så får du veta vad som gäller för dig och din graviditet.

Tar du regelbundet eller vid enstaka tillfällen någon annan drog? Prata med din barnmorska så får du hjälp och råd.

FÖDELSEDAG



VECKA 38



*Barn är inte helt färdiga bara för att de föds. De kan till exempel inte fokusera blicken från första början, och hjärnan fortsätter att utvecklas i många år. Det späda barnet är mycket känsligt för sinnesintryck; ljud, doft och beröring. En försiktig alkoholkonsumtion hos båda föräldrarna är viktig för barnet – även när det börjat livet utanför magen.*

# Alkoholfri Lemon Squash

10–12 cl citronsour (pressad citron eller lime och sockerlag)

Club Soda

Garnering: citron

Skaka citronsour med is och sila upp i ett isfyllt glas.  
Toppa med sodan och garnera med en citronskiva.

## Mer information

[www.alkoholhjalpen.se](http://www.alkoholhjalpen.se)

[www.fhi.se/riskbruksprojektet](http://www.fhi.se/riskbruksprojektet)

[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

[www.sjukvardsradgivningen.se](http://www.sjukvardsradgivningen.se)

[www.varldguiden.se](http://www.varldguiden.se)



Statens  
**folkhäls**oinstitut

Statens folkhälsainstitut  
Distributionstjänst  
120 88 Stockholm

[fhi@strd.se](mailto:fhi@strd.se)  
[www.fhi.se](http://www.fhi.se)

ISBN 978-91-7257-619-3