

SELVÄSTI RASKAANA!

Opas odottavalle äidille



Lukijalle

Onnittelumme tulevasta perheenlisäyksestä!

Tässä oppaassa käsittelemme alkoholin vaikutuksia sikiöön raskausaikana. Raskausaikana ei ole turvallista rajaa alkoholinkäytölle. Alkoholia ei tulisi käyttää lainkaan raskausaikana. Miedot alkoholijuomat ovat yhtä vaarallisia kuin väkevät. Raskauden alussa 1-2 päiväannosta lisää keskenmenon riskiä kaksinkertaisesti. Yksi päiväannos on esimerkiksi pullo keskiolutta. Jos olet kuitenkin ottanut alkoholia ennen kuin olet tiennyt olevasi raskaana tai raskauden alkuvaiheessa, voit ottaa yhteyttä lääkäriin tai terveydenhoitajaasi ja keskustella hänen kanssaan asiasta.

Yhteystiedot:

Tervolan terveyskeskuksen vastaanotto puh. **(016) 2113650, 016-2113651**

Terveydenhoitaja Riitta Kanto puh. **(016) 211 3661 tai 040 - 525 4782**

Raskaudenaikainen alkoholin käyttö on lisääntynyt. Tässä oppaassa tarjotaan lisätietoa alkoholin vaaroista ja riskeistä äidille ja sikiölle. Opas on tehty projektityönä Tervolan äitiysneuvolan kanssa vuonna 2011. Tekijöinä ovat sairaanhoitajaopiskelijat Niina Moilanen ja Marica Liukkonen Kemi-Tornion ammattikorkeakoulusta.



Alkoholin käyttö raskauden aikana

Alkoholi on Suomen eniten käytetty päihde. Alkoholi vaikuttaa keskushermostoon, jossa se tuottaa huumaavaa tunnetta ja mielihyvää. Huumaavaa tunnetta sanotaan humalaksi. Alkoholia ei tulisi käyttää lainkaan raskausaikana. Suurin osa äideistä lopettaakin käytön kokonaan. Yksi alkoholiannos on 0,3 litran pullo mietoja alkoholijuomia. Näitä ovat esimerkiksi keskiolut, siideri, lonkero tai 12 cl mietoja viinejä tai 4 cl väkevää alkoholijuomaa. Noin 5 % raskaana olevista arvioidaan olevan suurkuluttajia. Suurkulutuksen raja on 10 annosta viikossa.

Ole raskaana raitis!

Alkoholinkäyttö voi aiheuttaa sikiövaurioita!

Alkoholin vaikutus sikiöön raskausaikana

- Alkoholin runsas käyttö raskauden aikana on tärkein yksittäinen syy lapsen kehitysviivästymään
- Raskauden alussa 1-2 päiväannosta lisää keskenmeno riskiä kaksinkertaisesti
- Alkoholin suurkuluttajilla on kymmenkertainen riski istukan ennenaikaiseen irtoamiseen
- Sikiön kasvu hidastuu kun verenvuodot haittaavat istukan toimintaa
- Sikiön ja lapsiveden alkoholipitoisuus saattaa olla suurempi kuin äidin, koska alkoholi kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja sikiön virtsan kautta lapsiveteen
- Alkoholin jatkuva käyttö aiheuttaa sikiön kasvun hidastumista

- Sikiön vauriot riippuvat alkoholin määrästä, altistuksen pituudesta ja viikoittain nautitusta määrästä
- Runsas alkoholin käyttö johtaa pahimmillaan fetaalialkoholisyndroomaan eli FAS-oireyhtymään.
- Linkissä kuva fas-lapsesta : www.faslink.org



Alkoholiton raskausaika on hyväksi koko perheelle.
Alkoholi liittyy usein ystävien keskeiseen ajanviettoon,
mutta alkoholista voi myös kieltäytyä. Onnellista odotusta
koko perheelle!



Kuva: www.vauva.fi

Oppaassa on käytetty alankirjallisuutta lähteinä.

Tässä muutama luotettava linkki, jos haluat lukea aiheesta
lisää:

www.paihdelinkki.fi

www.alko.fi

www.rinne koti.fi

”Äiti, olen sinusta hirmun ylpeä, kun et ottanut juhlissa
siideriä, vaikka sitä sinulle tarjottiinkin”

-masuasukki-

Sairaanhoitajaopiskelijat

Niina Moilanen & Marica Liukkonen

Oppaan tekijöillä on käyttöoikeus oppaassa käytettyihin kuviin.