

Όταν θηλάζετε

Όταν θηλάζετε, η μη κατανάλωση αλκοόλ είναι η ασφαλέστερη επιλογή για το μωρό σας.

Το αλκοόλ περνάει στο μητρικό γάλα. Όταν θηλάζετε, η συγκέντρωση του αλκοόλ στο μητρικό γάλα σας είναι η ίδια με την συγκέντρωση στο αίμα σας.

Ένα κανονικό ποτό μπορεί να παραμείνει στο μητρικό γάλα για έως και δύο ώρες.

Το αλκοόλ στο μητρικό γάλα μπορεί να επηρεάσει τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό του μωρού που συνεχίζουν να αναπτύσσονται μετά την γέννηση του μωρού.

Το αλκοόλ μπορεί να ελαττώσει την ροή του γάλακτος και να προκαλέσει αναστάτωση στο μωρό.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Feed Safe για να μάθετε πότε το μητρικό γάλα σας είναι απαλλαγμένο από το αλκοόλ.

Πράγματα που πρέπει να θυμάστε

- Εάν είστε έγκυος ή σχεδιάζετε μία εγκυμοσύνη, δεν πρέπει να πίνετε αλκοόλ.
- Την στιγμή που αρχίζετε να προσπαθείτε είναι η στιγμή να σταματήσετε να πίνετε.
- Το αλκοόλ που πίνετε σε οποιοδήποτε στάδιο της εγκυμοσύνης περνάει άμεσα στο μωρό σας και μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, στο σώμα και στα όργανά του.
- Μπορεί να σας είναι δύσκολο να σταμήσετε να πίνετε αλκοόλ – εάν ναι, είναι πραγματικά σημαντικό να ζητήσετε βοήθεια από τον Γενικό Ιατρό, την μαία ή τον μαιευτήρα σας.
- Είναι ασφαλέστερο να μην πίνετε όταν θηλάζετε.

Εάν ανησυχείτε για οποιαδήποτε από αυτά τα τιθέμενα ζητήματα, πρέπει να μιλήσετε στον ιατρό, τον μαιευτήρα ή την μαία σας.

Για περισσότερες πληροφορίες και υποστήριξη

Μάθετε περισσότερα για το αλκοόλ, την εγκυμοσύνη, τον θηλασμό και το ΦΔΕΑ [FASD] everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline [Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για την Εγκυμοσύνη, την Γέννηση και το Μωρό]
1800 822 436

NOFASD Australia Helpline [NOFASD Αυστραλιανή Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας]
1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline [Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας για την Χρήση Αλκοόλ και Άλλων Ναρκωτικών]
1800 250 015

Κατευθυντήριες γραμμές Αυστραλίας για την μείωση των κινδύνων για την υγεία από την κατανάλωση αλκοόλ
nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association [Αυστραλιανός Σύλλογος Θηλασμού]
1800 686 268

Εφαρμογή Feed Safe
feedsafe.net

fare

Αναπτύχθηκε από το Foundation for Alcohol Research and Education (FARE) [Ίδρυμα Έρευνας και Επιμόρφωσης για την Χρήση Αλκοόλ]

Μάθετε περισσότερα για το FARE στο fare.org.au

Δημοσίευση -- 2021

Πληροφορίες που ίσως δεν γνωρίζετε για

την εγκυμοσύνη

και το αλκοόλ

fare

Η εγκυμοσύνη είναι μία συναρπαστική περίοδος, μία περίοδος κατά την οποία οι γυναίκες θέλουν να ξέρουν τι μπορούν να κάνουν για να διασφαλίσουν ότι παραμένουν υγιείς και δίνουν στο μωρό τους την καλύτερη αρχή στην ζωή.

Όταν είστε έγκυος ή σχεδιάζετε μία εγκυμοσύνη, είναι σημαντικό να μην πίνετε καθόλου αλκοόλ. Οι συμβουλές του κορυφαίου φορέα της Αυστραλίας για την υγεία και την ιατρική έρευνα, του Εθνικού Συμβουλίου Υγείας και Ιατρικής Έρευνας, είναι ότι:

Εάν είστε έγκυος ή σχεδιάζετε μία εγκυμοσύνη, δεν πρέπει να πίνετε αλκοόλ.

Αυτό συνιστάται γιατί στο κάθε στάδιο της εγκυμοσύνης, οποιαδήποτε ποσότητα αλκοόλ πίνετε, περνάει άμεσα στο μωρό σας. Η κατανάλωση αλκοόλ κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, στο σώμα και στα όργανα του μωρού.

Κίνδυνοι από την κατανάλωση αλκοόλ κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης

Η κατανάλωση αλκοόλ κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης εγκυμονεί κινδύνους για εσάς και το αναπτυσσόμενο μωρό σας, που συμπεριλαμβάνουν:

- Αυξημένο κίνδυνο αποβολής
- Αυξημένο κίνδυνο θνησιγένειας, πρόωρου τοκετού και χαμηλού βάρους γέννησης
- Αυξημένο κίνδυνο βλάβης στον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο, το σώμα και τα όργανα του μωρού, και
- Φάσμα Διαταραχής Εμβρυικού Αλκοολισμού (ΦΔΕΑ) [Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)].

Σχετικά με το Φάσμα Διαταραχής Εμβρυικού Αλκοολισμού [Fetal Alcohol Spectrum Disorder] ή ΦΔΕΑ [FASD]

Το ΦΔΕΑ [FASD] είναι μία εφ' όρου ζωής αναπηρία που προκαλείται από την έκθεση στο αλκοόλ κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Για τους περισσότερους ανθρώπους με (ΦΔΕΑ) [FASD] δεν υπάρχουν ορατά σημάδια, αλλά πολλοί αντιμετωπίζουν τις ακόλουθες προκλήσεις:

- Σωματική και συναισθηματική αναπτυξιακή καθυστέρηση
- Μειωμένη ανάπτυξη ομιλίας και γλώσσας
- Μαθησιακά προβλήματα, για παράδειγμα, προβλήματα μνήμης, και
- Δυσκολία με τον έλεγχο της συμπεριφοράς.

Οι άνθρωποι με ΦΔΕΑ [FASD] αντιμετωπίζουν ένα φάσμα προκλήσεων και μπορεί να χρειάζονται καθημερινή υποστήριξη.

Μιλήστε στον Γενικό Ιατρό, στον μαιευτήρα ή στην μαία σας.

Εάν καταναλώσατε αλκοόλ πριν να ξέρετε ότι ήσασταν έγκυος και ανησυχείτε, ή εάν δυσκολεύεστε να σταματήσετε την κατανάλωση αλκοόλ, μπορείτε να μιλήσετε στον ιατρό, στην μαία ή στον μαιευτήρα σας.

Οι επαγγελματίες υγείας μιλούν σε πολλούς ανθρώπους για το αλκοόλ. Μπορούν να απαντήσουν στις ερωτήσεις σας και να παράσχουν πληροφορίες ή υπηρεσίες στην περιοχή σας για να υποστηρίξουν εσάς και το μωρό σας.

Δεν είναι ποτέ πολύ αργά να σταματήσετε την κατανάλωση αλκοόλ κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης. Καθ' όλη την διάρκεια της εγκυμοσύνης σας, το μωρό αναπτύσσεται και μεγαλώνει.

Όταν σχεδιάζετε εγκυμοσύνη και είστε έγκυος

Την στιγμή που αρχίζετε να προσπαθείτε να μείνετε έγκυος, είναι η στιγμή που πρέπει να σταματήσετε την κατανάλωση αλκοόλ.

Οι περισσότερες γυναίκες δεν γνωρίζουν την στιγμή που μένουν έγκυοι, και για αυτόν τον λόγο είναι σημαντικό να σταματήσετε την κατανάλωση αλκοόλ μόλις αρχίσετε να προσπαθείτε.

Επίσης, το αλκοόλ μπορεί να έχει επιπτώσεις στην γονιμότητα και των δύο συντρόφων και να αυξήσει τον χρόνο που χρειάζεται να μείνετε έγκυος.

Ορισμένοι μπορεί να σας ρωτήσουν γιατί δεν πίνετε. Εάν δεν είστε έτοιμοι να αναφέρετε ότι προσπαθείτε να μείνετε έγκυος ή είστε έγκυος, θα μπορούσατε να πείτε:

- Άρχισα πιο υγιεινές συνήθειες και σταμάτησα να πίνω αλκοόλ
- Όχι ευχαριστώ, δεν πίνω απόψε
- Έχω μια μεγάλη ημέρα αύριο, έτσι, όχι ευχαριστώ.

Εάν θέλετε να το αναφέρετε, απλώς πείτε «Όχι ευχαριστώ, όχι ενώ προσπαθώ να μείνω έγκυος» ή «Όχι ευχαριστώ, όχι ενώ είμαι έγκυος».

Ο σύντροφος, οι φίλοι ή η οικογένειά σας μπορεί, επίσης, να επιλέξουν να σταματήσουν να πίνουν αλκοόλ για να σας υποστηρίξουν.

Εάν σας είναι δύσκολο να σταματήσετε, ή να ελαττώσετε την ποσότητα που πίνετε, μπορείτε να μιλήσετε στον ιατρό, στον μαιευτήρα ή στην μαία σας για υποστήριξη.