

## Durante l'allattamento

Durante l'allattamento, non bere alcolici è la cosa più sicura da fare per il tuo bambino.

L'alcool viene assorbito dal latte materno. Durante l'allattamento, la concentrazione di alcool nel latte materno è la stessa di quella del sangue.

Una bevanda alcoolica standard può rimanere nel latte materno fino a due ore.

L'alcool nel latte materno può influire sullo sviluppo del cervello e del midollo spinale del bambino, che prosegue dopo la nascita.

L'alcool può diminuire la produzione di latte e causare irrequietezza nel bambino.

Puoi usare la app di Feed Safe per sapere quando l'alcool è stato eliminato dal tuo latte materno.

## Cose da ricordare

- Se sei incinta o stai pianificando una gravidanza, non dovresti bere alcolici.
- Il momento in cui dovresti smettere di bere alcolici è non appena cerchi di rimanere incinta.
- L'alcool che bevi in qualsiasi fase della gravidanza passa direttamente al tuo bambino e può danneggiare il suo cervello, il corpo e gli organi in via di sviluppo.
- Se trovi difficile smettere di bere alcolici, è davvero importante cercare aiuto dal tuo medico di famiglia, ostetrica/o o midwife.
- Non bere durante l'allattamento è la cosa più sicura da fare.

Se sei preoccupata per una qualsiasi delle questioni sollevate, dovresti parlarne con il tuo medico, ostetrico/a o midwife.

## Per maggiori informazioni e supporto

Per saperne di più su alcool, gravidanza, allattamento e FASD, visita:

**[everymomentmatters.org.au](http://everymomentmatters.org.au)**

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (Linea di assistenza per problemi con gravidanza, parto e bambini)

**1800 822 436**

NOFASD Australia Helpline (Linea di assistenza per problemi di FASD)

**1800 860 613**

National Alcohol and Other Drug Helpline (Linea di assistenza nazionale per problemi con alcool e droga)

**1800 250 015**

Linee guida australiane per la riduzione dei rischi per la salute derivanti dal consumo di alcool:

**[nhmrc.gov.au/alcohol](http://nhmrc.gov.au/alcohol)**

Australian Breastfeeding Association (Associazione australiana per l'allattamento)

**1800 686 268**

App di Feed Safe

**[feedsafe.net](http://feedsafe.net)**

# fare

Creata dalla Foundation for Alcohol Research and Education – FARE (Fondazione per la ricerca e l'educazione sull'alcool). Approvato e finanziato dal Dipartimento della Salute del governo australiano.

Per saperne di più su FARE, visita [fare.org.au](http://fare.org.au)

Pubblicazione - 2021

## Informazioni

di cui potresti non essere a conoscenza su

# gravidanza

# e alcool

# fare

La gravidanza è un periodo emozionante, un periodo in cui le persone vogliono sapere cosa si può fare per mantenersi in salute e offrire al proprio bambino il miglior inizio di vita.

Quando si rimane incinta o si pianifica una gravidanza, è importante non bere alcolici. Il consiglio del principale ente australiano per la salute e la ricerca medica, il National Health and Medical Research Council, è questo:

### **Se sei incinta o stai pianificando una gravidanza, non dovresti bere alcolici.**

Questo perché in ogni fase della gravidanza, l'alcool che bevi viene passato direttamente al tuo bambino. Bere alcool durante la gravidanza può causare danni al cervello, al corpo e agli organi in via di sviluppo del bambino.

### **Rischi associati all'assunzione di alcool durante la gravidanza**

Bere alcolici durante la gravidanza presenta dei rischi per te e per il tuo bambino che si sta sviluppando, tra cui:

- Aumento del rischio di aborto spontaneo
- Aumento del rischio di bambini nati morti, nascite premature e neonati sottopeso
- Aumento del rischio di danni al cervello, al corpo e agli organi in via di sviluppo nel bambino, e
- Disturbo dello Spettro Fetale Alcolico (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD).

### **Il Disturbo dello Spettro Fetale Alcolico (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD)**

La FASD è una disabilità permanente, causata dall'esposizione all'alcool durante la gravidanza. Per la maggior parte delle persone con FASD non ci sono segni visibili, ma molti sviluppano le seguenti condizioni:

- Ritardo nello sviluppo fisico ed emotivo
- Sviluppo alterato della parola e del linguaggio
- Problemi di apprendimento, per esempio scarsa memoria, e
- Difficoltà a controllare il proprio comportamento.

Le persone affette dalla FASD affrontano una serie di sfide e possono avere bisogno di supporto quotidiano.

### **Parla con il tuo medico, ostetrico/a o midwife**

Se hai assunto alcool prima di scoprire di essere incinta e sei preoccupata; oppure se non riesci a smettere di bere, puoi parlarne con il tuo medico, ostetrico/a o midwife.

Gli operatori sanitari sono abituati a discutere di problemi con l'alcool con molte persone. Possono rispondere alle tue domande e fornire informazioni sui servizi nella tua zona, per supportare te e il tuo bambino.

Non è mai troppo tardi per smettere di bere alcool durante la gravidanza. Durante tutta la gravidanza il bambino si sviluppa e cresce.

### **Durante la pianificazione della gravidanza e in gravidanza**

Il momento in cui si dovrebbe smettere di bere alcolici è non appena si cerca di rimanere incinta.

La maggior parte delle persone non sa quando rimarrà incinta, per questo è importante smettere di bere alcolici non appena si inizia a cercare di rimanere incinta.

L'alcool può anche avere un impatto sulla fertilità di entrambi i partner e aumentare il tempo necessario per rimanere incinta.

La gente potrebbe chiederti perché non stai bevendo. Se non sei pronta a rivelare che stai cercando di rimanere incinta o che sei incinta, potresti dire:

- Sto cercando di migliorare la mia salute, quindi ho smesso di bere
- No grazie, stasera non bevo
- Domani mi aspetta una giornata importante, quindi, no grazie.

Se invece vuoi dirlo alle persone, di semplicemente "No grazie, perché sto cercando di rimanere incinta", oppure "No grazie, sono incinta".

Anche il tuo partner, gli amici o i famigliari possono scegliere di smettere di bere alcolici per supportarti.

Se per te è difficile smettere o ridurre il tuo consumo di alcool, puoi cercare supporto parlandone con il tuo medico, ostetrico/a o midwife.