

## ALKOHOL IN NOSEČNOST – Dan fetalnega alkoholnega sindroma 2020

Spoštovani!

Pitje alkohola v času nosečnosti ali v obdobju dojenja vpliva na otrokov razvoj in lahko pusti trajne in nepopravljive posledice. Le-te pa lahko enostavno preprečimo tako, da nosečnica in doječa mati ne pijeta alkoholnih pijač.

Bodoče delavce v gostinstvu vas prepoznavamo kot pomembne partnerje pri preprečevanju izpostavljenosti še nerojenih otrok alkoholu ter s tem preprečevanju doživljenjskih posledic pri otrocih, ki bi lahko nastale v povezavi z materinim pitjem alkoholnih pijač v nosečnosti. Čeprav v Sloveniji nimamo zakonske prepovedi strežbe in prodaje alkoholnih pijač ter pijač in napitkov, ki jim je bil dodan alkohol, nosečnicam in doječim materam, se vseeno obračamo na vas in vas nagovarjamo, da takih pijač nosečnicam in doječim materam ne ponujate in, če se le da, tudi ne strežite.

V nadaljevanju navajamo nekaj strokovnih utemeljitev in vas vabimo, da jih preberete.

Alkohol iz materine krvi prosto prehaja skozi posteljico in v nekaj minutah v otrokovi krvi doseže vsaj tako visoko koncentracijo kot pri mami. Alkohol prehaja v dojenčka tudi preko materinega mleka. Če pije alkohol nosečnica ali doječa mati, ga »pije« tudi njen otrok! V nasprotju z mamo ima otrok zelo omejene zmožnosti presnove alkohola, zato je alkohol dlje časa prisoten v njegovem telesu.

### **Kaj vemo:**

- Alkohol lahko škodi otroku, ki se razvija v materinem telesu, skozi celo nosečnost, tudi še preden ženska ve, da je noseča. Različni organi so ranljivi za poškodbe v različnih obdobjih nosečnosti, najbolj ranljivi pa so možgani, ki se razvijajo skozi celo nosečnost in tudi še po rojstvu.
- Ni znana količina alkohola, ki bi bila varna v nosečnosti. Večja, ko je količina popitega alkohola, večja je lahko tudi otroku povzročena škoda.
- Vse vrste alkoholnih pijač so enako škodljive, tudi vsa vina in piva.

### **Kakšne so lahko posledice:**

- Pitje alkohola med nosečnostjo lahko povzroči splav, mrtvorojenost, lahko pa se rodi otrok s prirojenimi telesnimi nepravilnostmi ter motnjami v rasti in razvoju, skupaj poimenovanimi Spekter fetalnih alkoholnih motenj (ang. Fetal Alcohol Spectrum Disorders – kratica FASD). Posledice so za otroka trajne in nepopravljive.
- Pri otrocih s FASD, v primerjavi s tistimi brez, so v večji meri prisotne vedenjske težave in motnje čustvovanja, težave s spominom in pozornostjo, učne težave ter primanjkljaji odločanja in predvidevanja. Odrasle osebe s FASD so težje zaposljive, bolj nagnjene k tveganim vedenjem, tudi k tveganju rabi alkohola in drugih drog, imajo višje tveganje za težave v duševnem zdravju in razvoj duševnih motenj, pogosto niso zmožne samostojnega življenja.
- FASD se kaže različno: od blagih vedenjskih motenj in učnih težav do najtežje oblike, to je fetalnega alkoholnega sindroma (FAS). Otroci s FAS se rodijo z nizko porodno težo, zaostajajo v rasti in razvoju, imajo okvare na srcu, ledvicah, drugih organih in tkivih ter poškodbe možganov, ki vodijo k vedenjskim in intelektualnim oviranostim, le-te pa k drugim zgoraj že napisanim posledicam.

**Pomembno:** Otrok s FASD se ne rodi samo nosečnicam, ki pijejo večje količine alkohola ali so z njim zasvojen!

**Kaj lahko naredimo:** Škodo otroku lahko popolnoma preprečimo, če ženska med nosečnostjo in, ko doji otroka, ne pije alkoholnih pijač.

Bodoči delavci v gostinstvu lahko k temu veliko prispevate. Če naroči alkoholno pijačo nosečnica, ji strežbe alkoholne pijače sicer ne morete zavrni, jo pa lahko na nevsiljiv način opozorite ali ji ponudite drugo alternativno. Vedno lahko najdete načine in možnosti, kako nosečnicam odsvetovati alkohol ter namesto tega ponuditi brezalkoholni in zdrav napitek. Pri tem se svetujejo t.i. mehke oblike osveščanja obiskovalcev.

#### **Možni pristopi k nosečim obiskovalkam:**

- plakat, ki opozarja na nezdružljivost pitja alkohola in nosečnosti  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat\\_za\\_naju\\_brez\\_alkohola\\_2018.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/plakat_za_naju_brez_alkohola_2018.pdf);
- zloženka, ki opozarja na nezdružljivost pitja alkohola in nosečnosti  
[https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/zlozenka\\_za\\_najboljsi\\_zacetek\\_2018.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/zlozenka_za_najboljsi_zacetek_2018.pdf);
- opozorilo v pivski, vinski, ipd. karti oz. ceniku alkoholnih pijač, npr. "Ministrstvo za zdravje opozarja, da pitje alkoholnih pijač v nosečnosti škodljivo vpliva na razvoj otroka" ali »Pri nas skrbimo za vaše zdravje. Tudi za zdravje vaših otrok. Če ste noseči, izbirajte med brezalkoholnimi pijačami.« ali »Vaša žena je noseča, izberita brezalkoholni napitek«;
- dodatna ponudba brezalkoholnih pijač in napitkov za nosečnice in ženske, ki dojijo, v jedilnih listih oz. poseben razdelek v pivski, vinski, ipd. karti, v smislu »Ste noseči? Potem ste na pravem mestu. Za vas pripravljamo naslednje napitke.« z dodanimi recepti za brezalkoholne pijače in napitke;
- opozorila o nezdružljivost pitja alkohola in nosečnosti na pogrinjkih, podstavkih za kozarce,..;
- ob naročilu alkoholne pijače na nevsiljiv način ponudba brezalkoholne pijače, na primer:
  - > »Ker alkohol škodi vašemu otroku, predlagam naše brezalkoholne pijače ...«;
  - > »Za vas priporočam, da izbirate med našimi brezalkoholnimi pijačami, ...«;
  - > »Za vaju morda domač metin sok (oz. zeliščni čaj pozimi)? «;
  - > »Vama pa verjetno lahko postrežemo s kakšno brezalkoholno pijačo. Na primer 100% ananasov sok ali pa morda raje sveže stisnjeni pomarančni sok ali svežo limonado? Kaj pa sadno-zelenjavni smuti?...«;
- pogrinjek samo s kozarcem za vodo oz. brezalkoholno pijačo (brez kozarca za alkoholno pijačo).

V naših prizadevanjih za zdravje nosečnic, doječih mater in njihovih otrok se že vrsto let povezujemo z Višjo strokovno šolo za gostinstvo, velnes in turizem Bled, katere direktor mag. Peter Mihelčič pravi: "Na naši šoli študente ozaveščamo o odgovorni strežbi alkoholnih pijač. Na ta način se trudimo, da bi naši diplomanti na poklicni poti delovali družbeno odgovorno. Naši študenti so ob tej priložnosti posneli kratek video, ki si ga lahko ogledate na naslednji [povezavi](#)."

Vabimo, da se tudi vi pridružite prizadevanjem za promocijo nosečnosti brez alkohola.

**Hvala, ker boste sodelovali pri tem, da bomo skupaj omogočili vsakemu otroku najboljši možen začetek v življenju!**

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Priloge:

[Povezava na priročnik Odgovorna strežba](#)