

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23



ARBEIDERBEVEGELSENS RUS- OG SOSIALPOLITISKE FORBUND (AEF)

PLATTFORM 2020-2024

**FOREBYGGENDE ARBEID RUNDT
ALKOHOL OG GRAVIDITET**

Arbeiderbevegelsens rus- og sosialpolitiske forbund (AEF)
AEF, Strandgata 9, 1724 Sarpsborg
47 45 55 32

post@arbef.no
arbef.no

24

25 **Innholdsfortegnelse:**

26	Innledning.....	3
27	Hva skjer når den gravide drikker?.....	3
28	Hvordan virker alcohol på barnet?.....	3
29	FAS.....	4
30	Alkoholforbruk hos gravide.....	4
31	Alkohol og amming.....	5
32	Utfordring I Norge.....	5
33	Når gravide drikker alkohol.....	6
34	Virker psykologiske og undervisningsrettede tiltak?.....	6
35	Vi i AEF vil:.....	7
36	Kilder.....	8

37

38 **Innledning:**

39 Vi ønsker å fokusere på gravide og drikking av alkohol i svangerskapet. Dette da
40 det i dag forskes svært mye på andre rusmidler, og det eksisterer flere
41 behandlingstilbud til mødre og barn med illegal og kjent rusmisbruk. Bruk og
42 misbruk av alkohol kan være både skjult og skambelagt, men også vanskelig å
43 oppdage, da denne type rus er lovlig i Norge. Antall barn som fødes etter å ha
44 blitt eksponert for alkohol i svangerskapet anser vi som høyere enn oppgitt, da
45 det av overnevnte grunner kan være store mørketall på området. Vi velger
46 derfor å se barn som er utsatt for alkohol før og etter fødsel, og en aktuell
47 problemstilling her vil være hvordan man skal fange opp disse barna og disse
48 kvinnene.

49 **Fakta fra Folkehelseinstituttet og NHI:**

50 **Hva skjer når den gravide drikker?**

51 Når mor drikker alkohol, tas alkoholen raskt opp i hennes blod. I svangerskapet
52 får barnet sin ernæring fra mors blod gjennom morkake og navlestreng. Dette
53 igjen betyr at barnet som er mottaker av mors blod, vil kort tid etter mors
54 alkoholinntak, få den samme alkoholmengden i sitt eget blodomløp, som det
55 mor har i sitt blod og blodomløp. Det man fra tidligere forskning vet, er at hos
56 moren vil mesteparten av alkoholen brytes gradvis ned i leveren, mens den
57 resterende promillen utskilles via kroppsvæsker.

58 Hos fosteret er leveren umoden og evner ikke å håndtere denne
59 nedbrytelsesprosessen på samme måte som hos mor.

60 Det betyr at en tid etter alkoholinntaket kan barnet ha høyere promille enn
61 moren, og rusen har også lengre varighet.

62 **Hvordan virker alkohol på barnet?**

63 Fosterets hjerne utvikler seg gjennom hele svangerskapet, men den største
64 utviklingen skjer tidlig i svangerskapet. I denne perioden vil fosteret være mest
65 sårbart for ytre påkjenninger. Man har forsket på, og vet med sikkerhet at et
66 foster er disponert for alvorlige hjerneskader ved eksponering av en rekke ting.

67 Flere medikamenter har påvist sannsynlighet for alvorlig hjerneskade hos
68 foster, enkelte sykdommer som bl. annet røde hunder hos mor kan være en
69 faktor for utvikling av skade på hjernen, og man vet også at alkohol kan inneha
70 denne effekten på et lite foster sin hjerne.

71 Det man ikke vet, er hvor mye eller hvor lite alkohol som skal til, før fosteret
72 utvikler varig hjerneskade.

73 Det man derimot vet, er at risikoen øker desto oftere og mer mor drikker i
74 løpet av sitt svangerskap.

75 i tillegg til varige alvorlige hjerneskader, så ser man at risikoen for å utvikle
76 mildere symptoner og/eller tilstander som en direkte konsekvens av mors
77 alkoholforbruk også er tilstede.

78 Risikoen for spontanabort er for kvinner som drikker alkohol iflg forskning
79 doblet om man inntar 2 eller flere enheter pr uke. Dette er også noe man bør
80 ta med i beregningen da en spontanabort kan være svært traumatisk og
81 smertefull, og man ser dette i et folkehelseperspektiv, så vil det å jobbe
82 preventivt og forebyggende her, være hensiktsmessig.

83

84 **FAS**

85 Alkoholeksponering i fosterlivet kan hos barnet medføre [føtalt alkohol](#)
86 [syndrom](#). Dette er den mest alvorligste konsekvensen en mor kan gi til sitt barn
87 ved alkoholinntak i svangerskap. Tilstanden er medført og påført.

88 FAS er inndelt i flere ulike alvorlighetsgrader, hvor man hos de mest skadde
89 barna ser en påvisbar hjerneskade, man ser endring i utseende og man har et
90 barn som har nedsatte kognitive egenskaper. Hos andre med tilstanden kan
91 det være mindre synlig og utarte seg som konsentrasjons og/eller lære vansker.
92 Det er svært varierende symptombilde hos barn som har FAS, men
93 fellesnevneren hos de fleste, er utfordringer i forhold til utvikling av hjernen og
94 dens funksjon.

95 **Alkoholforbruk hos gravide**

96 Har du drukket alkohol i svangerskapet fordi du ikke visste at du var gravid,
97 eller fordi du ikke var kjent med farene ved alkoholbruk under graviditet, er
98 rådene entydige: Det viktigste nå er at du slutter å bruke alkohol i resten av
99 svangerskapet. Hver dag du lar være å drikke alkohol, bidrar du til å gi barnet
100 ditt en bedre start.

101 **Alkohol og amming**

102 Helsedirektoratet har nylig publisert sine anbefalinger vedrørende alkohol og
103 amming, basert på forskning og nyere litteraturstudier. Det de konkluderer
104 med, er at ammende kvinner bør være forsiktig med å nyte alkohol, da man
105 ikke vet hvor grenser for skadelig påvirkning av barnet går.

106 Det man derimot vet, er at leveren til spebarn er umoden, og ikke i stand til å
107 bryte ned alkoholen på lik linje som en moden lever.

108 Det forskningen er entydig på, er at ved bruk av alkohol under amming, så
109 påvirkes søvnen til barnet på en negativ måte, barnet fremstår som urolig flere
110 timer etter inntak av morsmelk med promille, samt at det har negative
111 ringvirkninger for utdrivningsrefleksen og melkeproduksjon hos mor.

112 Et mer regelmessig inntak av alkohol hos mor under amming, har i følge en
113 undersøkelse av 400 barn, påvist at barn som har inntatt morsmelk med
114 alkohol har negative utviklingsmessige konsekvenser for barnet. Her nevnes
115 blant annet forsinket motorisk utvikling.

116 dette årsaksforklares med barnets dårlige evne til å bryte ned alkohol i egen
117 kropp, samt at stresshormonet kortisol øker i barnets kropp under inntak av
118 morsmelk mens mor har promille.

119 **Utfordring i Norge:**

120 Det vi ser er at i landet vårt er det flere kvinner som velger å få barn i voksen
121 alder. Forskning viser at disse har et litt annet syn på det å nyte alkohol i
122 svangerskap og under amming, enn hva den yngre generasjon kvinner kanskje
123 har. Man har opp igjennom årene fått flere samfunnsdebatter om hvor mye og
124 hvor lite alkohol som er skadelig under svangerskapet, og til tross for at mange
125 velger å bevilge seg selv muligheten til å drikke alkohol mens de er gravide, så
126 tror vi at dette ikke kanskje nødvendigvis blir tatt tak i og satt godt nok fokus
127 på. Da alkohol er et legalt rusmiddel, ser vi for oss at mørketallene for bruk av
128 alkohol i svangerskap kan være store. Vi ønsker å være en medvirker til å
129 avdekke disse mørketallene, og være med på å skape de beste forutsetningene
130 for det ufødte barnet og dets foresatte.

131 Her er det en del damer som velger å få barn i voksen alder. Det er forsket på
132 at de har et helt annet syn på det med graviditet og alkohol. Derfor er vi også
133 redde for at det kan være en del mørketall da dette er et legalt rusmiddel.

134 Hovedbudskap

135 Når gravide drikker alkohol

136 Ifølge Folkehelseinstituttet fødes det mellom 60 og 100 alkoholskadde barn i
137 Norge hvert år. Dette er et estimert antall på bakgrunn av forskning fra Sverige
138 og USA. Hvor mange alkoholskadde barn som faktisk fødes hvert år og med
139 hvilken alvorlighetsgrad er ukjent. Hvor mye alkohol som må til og når i
140 svangerskapet fosteret er mest sårbart for alkoholrelatert skade er heller ikke
141 nøyaktig avdekket.

142 Avhold fra alkohol er derfor et viktig mål for kvinner som er gravide og for
143 kvinner som planlegger å bli gravide.

144 Informasjon til gravide kvinner om viktigheten av avhold gis blant annet på
145 flasker med alkoholholdig drikk i flere av våre naboland, vi ønsker det samme
146 på alkoholholdig drikke i Norge.

147

148 Vi ønsker større fokus på at det finnes hjelp å få for de gravide som selv ikke
149 klarer å slutte med alkohol. Fra det offentlige helsevesenet kan gravide søke
150 hjelp fra eksempelvis fastlegen sin og/eller helsestasjonen. Helsepersonell i
151 primærhelsetjenesten vil kunne være behjelpelig med å veilede og motivere
152 den gravide til å avstå fra alkohol og eventuelt henvise videre til
153 spesialisthelsetjenesten. Det vil også kunne henvises til hjelp for andre relaterte
154 problemer, eksempelvis parterapi, bolighjelp, økonomisk støtte eller
155 behandling av psykiske lidelser.

156 Virker psykologiske og undervisningsrettede tiltak?

157 Det finnes noen enkeltstudier om effektive tiltak for å redusere
158 alkoholkonsumet til gravide kvinner. Slike tiltak gis gjerne til den enkelte
159 gravide som går til svangerskapskontroll.

160 Studiene viste at psykologiske og undervisningsrettede tiltak:

- 161 • muligens reduserer gravides alkoholkonsum
- 162 • gjør muligens at flere gravide kvinner klarer å slutte helt med alkohol
- 163 • trolig gir en bedring i fødselsvekt og lengde på babyene

164 Behandlingstiltakene ser lovende ut, men det kan ikke trekkes sikre
165 konklusjoner. Det er ikke kjent om de som avstod fra alkohol gikk over til å
166 benytte seg av andre rusmidler. Det er sannsynlig at tiltakene har en viss positiv
167 effekt, men det bør foretas mer robust forskning for å trekke sikre
168 konklusjoner.

169 **Vi i AEF vil:**

170 Vi i AEF vil jobbe for at kvinner som planlegger å bli gravide og/eller som
171 allerede er gravide skal kunne få bedre informasjon om alkoholinntak under
172 svangerskap og de mulige konsekvensene av dette. Vi ønsker et større fokus på
173 temaet på svangerskapskurs, på helsestasjoner og hos barnevernet.

174 Vi ønsker at svangerskapskurs skal være både obligatorisk og gratis for mor og
175 far, og at man her kan starte en tidlig prosess med å både forebygge og
176 forhindre at barn fødes med utviklingsforstyrrelser som direkte følge av mors
177 alkoholinntak.

178 Vi vil at mødre skal få hjelp så tidlig som mulig i svangerskapet hvis det blir
179 avdekket at de har alkoholproblemer.

180 Dette for at de skal klare å beholde barnet sitt og at barnet skal fødes med de
181 mest optimale forutsetninger for å utvikle seg adekvat både fysisk og kognitivt.
182 Det er da avgjørende at helsestasjoner følger opp etter fødsel med enda
183 tettere intervall enn dagens ordning og samarbeider tettere med barnevernet
184 ved mistanke om bruk og misbruk av alkohol under svangerskap. Det å
185 kartlegge den gravide kvinners alkoholinntak er noe man kan gjøre ved hver
186 svangerskapskontroll, pr dags dato blir det kun spurt om mors tidligere
187 alkoholforbruk ved første gangs svangerskapskontroll. Ved regelmessige
188 kartleggingsspørsmål fra jordmor, hvor antall enheter alkohol inntatt siden
189 forrige kontroll, så vil man kunne avdekke flere og en større andel av mødre
190 som drikker "innimellom".

191 Vi vil også at hjemmebesøk fra kommunens helsesøster skal være uanmeldt.
192 Ved bekymring må kommunene kunne tilby hjelp, samt finne ressurspersoner i
193 familien rundt disse mødre slik at disse skal få en god start på livet med
194 barnet sitt.

195 Her har AEF, politikere, helsevesenet og i spesialisthelsetjenesten og ikke minst
196 nabolaget en jobb gjøre.

197 Vi vil også at barnehagene og skoler følger opp dette når barnet begynner der,
198 hvor det å innføre obligatorisk kartlegging under foreldresamtaler på hvor ofte

199 og hvor mange enheter alkohol mor og/eller far drikker pr uke eller pr mnd.
200 Barn påvirkes av foresatte sitt alkoholinntak, og om man tar denne
201 kartleggingen med som en naturlig del i foreldresamtaler, så kan man i en tidlig
202 fase avdekke psykososiale problemer som kan ha, eller allerede har oppstått
203 hos barn som følge av foresatte sitt alkoholinntak.

204

205 Vi i AEF vil også som nevnt at alt av alkoholholdig drikke skal merkes med at det
206 kan medføre alvorlig skade for foster i mors liv.

207

208

209

210

211

212 **Kilder:**

213 <https://www.fhi.no/publ/eldre/hjelp-til-gravide-som-drikker-alkohol/>

214

215 <https://nhi.no/familie/graviditet/svangerskap-og-fodselse/livsstil/svangerskap-gode-rad/svangerskap-og-alkohol/>

216

217 <https://forskning.no/alkohol-og-narkotika/ett-glass-kan-skade-fosteret/728426>

218 <https://ammehjelpen.no/alkohol/>

219