

Raskaus ja päihteet

Sukukypsistä naisista vain noin joka kymmenes ilmoittaa olevansa täysin raitis. Onkin todennäköisempää, että raskaana oleva nainen, joka ei vielä tiedä raskaudestaan, on käyttänyt alkoholia. Mitä tämä tarkoittaa syntyvän lapsen kannalta?

Alkoholi on sikiövaurioita aiheuttava aine kaikissa raskauden eri vaiheissa. Alkuraskauden humalahakuinen alkoholinkäyttö voi aiheuttaa sikiölle suuria eli elämää uhkaavia epämuodostumia (esim. sydänvika). Alkoholinkäyttö voi myös johtaa pieniin eli kosmeettisiin epämuodostumiin kuten poikkeavat kasvopiirteet, korvalehdet, sormien muoto jne. Pitkäkestoinen alkoholialtistus raskauden aikana johtaa pysyvään kasvuhäiriöön, eli lapsi ei tule koskaan saavuttamaan vanhempien perimän määräämää pituutta. Lapset ovat usein hoikkia, ja vasta murrosiässä tyttöjen painonkehitys normalisoituu. Vaikeimmin vaurioituneet pojat jäävät hoikiksi myös aikuisiässä. Päänympäryksen kasvu voi hidastua vielä syntymän jälkeen merkinä pysyvästä aivokudoksen kehittymisen häiriöstä. Alkoholialtistus aiheuttaa eriasteisia keskushermoston toimintahäiriöitä, jotka vaihtelevat lievästä kehitysvammasta oppimisen erityisvaikeuteen. Lapsen tulevaisuuden kannalta merkittävin alkoholivaurio onkin keskushermoston toimintahäiriö, jonka asteeseen vaikuttaa niin käytettyjen alkoholiannosten määrä kuin alkoholin käytön kesto suhteessa raskauden keston.

Alkoholin aiheuttamaa sikiövaurioiden mekanisme ja syntyneiden vaurioiden aiheuttamaa pitkäaikaisennustetta syntyneen lapsen tulevaisuuden kannalta on tutkittu runsaasti. Päihteiden käytölle ei voida asettaa turvarajaa, mutta seuraavat ohjeet voidaan näiden tutkimusten perusteella antaa:

1. Kun suunnittelet raskautta tai kun raskaaksi tuleminen on mahdollista, vältä humalahakuista juomista.
 - Sikiön elimet kehittyvät raskauden ensimmäisten noin 10 viikon aikana – aikana, jolloin et tiedä olevasi raskaana. Sikiön elinepämuodostuman riski kasvaa huomattavasti, mikäli äiti on ollut humalassa raskauden alkuvaikeina.
2. Kun toteat olevasi raskaana, älä ota alkoholia. On todettu, että sikiön vaurioitumisriski nousee, jos alkoholia nautitaan 1 alkoholiannos (esim. 12 cl viiniä) päivässä.
 - On todettu, että humalahakuinen alkoholinkäyttö on erityisen vaarallista sikiön kehittymisen kannalta – 5 olutpulloa yhden päivän aikana vaurioittaa sikiötä enemmän kuin sama määrä käytettynä tasaisesti 5 eri päivän aikana.
 - Ei voida osoittaa, että yksi satunnainen alkoholiannos raskauden aikana vaikuttaisi syntyneen lapsen kehitykseen.
 - Jos tunnet, että et pysty vähentämään/lopettamaan alkoholikäyttöäsi, hakeudu hoitoon. Jokainen päivä ilman

alkoholia parantaa syntymättömän lapsesi ennustetta. Useat synnytyssairaalat hoitavat raskaana olevien päihdeongelmia, usein yhteistyössä päihdeasiantuntijoiden kanssa.

Raskaus ja rauhoittavat lääkkeet

Rauhoittavien lääkkeiden (esim. bentsodiatsepiinit) ja alkoholin yhteiskäyttö saattaa lisätä sikiön vaurioitumisriskiä. Jos pyrit vähentämään alkoholinkäyttöäsi suunnitellessasi raskautta tai todetessasi olevasi raskaana, älä siirrä riippuvuuttasi rauhoittaviin lääkkeisiin, vaan tunnista ja tunnusta avoimesti päihderiippuvaisuutesi ja hae neuvolasta apua.

Raskaus ja huumeet

Huumeiden aiheuttamat sikiövaurion riskit liittyvät pääosin epämuodostumiin (erityisesti amfetamiini), sikiön äkillisiin kuolemiin (erityisesti heroiini) sekä ennenaikaisen synnytyksen aiheuttamiin ongelmiin. Pitkäkestoinen, jatkuva huumealtistus raskauden aikana johtaa vakaviin sikiön vieroitusoireisiin. Vieroitusoireet voivat hoitamattomina johtaa jopa vastasyntyneen kuolemaan. Sikiö voi tarvita usean päivän, jopa viikkojen vieroitushoitoa. Suonensisäisten huumeiden käyttöön liittyy myös äidin infektioriski. Erityisesti maksatulehdus mutta myös HIV voivat siirtyä sikiöön ja syntyvään lapseen.

Vastasyntynyt ja raskauden aikainen päihdealtistus

Vastasyntynyt vauva, joka on syntynyt pitkään jatkuneen päihdealtistuksen jälkeen, on aina vaativa hoidettava. Näillä lapsilla voi esiintyä vieroitusoireita päiviä tai viikkoja. Lisäksi lasten on vaikea sopeutua rytmiin: he heräilevät herkästi ja usein, syövät huonosti ja tiuhaan ja ovat vaikeasti rauhoitettavissa. On tärkeää, että tällainen lapsi ei kotiudu liian aikaisin, sillä hän uuvuttaa äitinsä nopeasti. On ymmärrettävä, että mikäli äiti ei ole saanut hoitoa päihderiippuvuutensa, ei hän tule selviytymään yksin vauvan hoidosta kotona: riski lapsen hoidon laiminlyöntiin on ilmeinen. Onkin hyvin tärkeää, että synnyttävä äiti uskaltaa myöntää tilanteensa. Näin hänelle voidaan luoda yksilöllisesti suunniteltu tukiverkosto ennen kotiuttamista synnytyssairaalasta.

Pelko ja syyllisyys

Monet äidit huolestuvat päihdeidenkäytöstään ajalla, jolloin eivät vielä tietäneet olevansa raskaana. Myös raskaudenaikainen vähäinenkin alkoholinkäyttö saattaa herättää pelkoa ja syyllisydentunteita. Niitä ei kannata jäädä miettimään yksin.

Jaa huolesi jonkun kanssa. Voit puhua siitä myös neuvolassasi, ja käytössäsi on myös neuvolan/terveyskeskuksen psykologi. Tarpeeton syyllisyys ja pelko vähentävät kykyäsi iloita raskaudestasi ja voivat vaikuttaa haitallisesti positiivisten mielikuvien syntyyn kehittyvästä lapsestasi. Turhilla peloilla ei kannata pilata tätä elämän ainutlaatuista aikaa. On tärkeää, että jokainen vanhemmuutta toivova miettii jo ennen raskautta vielä syntymättömien lastensa etua, jotta tulevaisuudessa on helpompi elää myös menneisyytensä kanssa.

Ilona Autti-Rämö

Lasten neurologian erikoislääkäri,
tutkimusprofessori

link

Source URL: <https://paihdelinkki.fi/sgn/tietopankki/tietoiskut/raskaus-ja-paihteet>