

# Alkohol och graviditet

Publicerad 29.9.2005. Uppdaterad 24.3.2010

De allra flesta kvinnor minskar sitt drickande till några alkoholportioner i veckan när de får veta att de är gravida eller slutar dricka alkohol helt och hållet. Man uppskattar att ungefär var tjugonde gravid kvinna dricker mer än nio portioner alkohol i veckan, vilket är riskgränsen för storkonsumtion under graviditet. Som en portion räknas en (33 cl) flaska mellanöl, 12 cl rött eller vitt vin eller 4 cl starksprit.

Alkohol är ett ämne som orsakar fosterskador. När mamman dricker alkohol exponeras också fostret för alkohol. Den tränger genom moderkakan och förs via navelsträngen till fostret. Ett foster kan till och med ha högre alkoholhalt i blodet än mamman.

Även om man inte kan bevisa att mycket små mängder alkohol skadar foster kan man inte heller utesluta risken. Av den orsaken definierar experter vanligtvis ingen trygg gräns för hur mycket alkohol gravida kvinnor kan dricka.

Tillfälligt alkoholbruk innan en kvinna vet att hon är gravid orsakar sannolikt inte problem. Fostrets organism börjar utvecklas genast när menstruationerna uteblivit. Därför är det bra att sluta använda alkohol eller åtminstone skära ner alkoholbruket till ett minimum senast när man misstänker graviditet.

Att dricka sig berusad är särskilt farligt för fostrets utveckling. Fostrets organ bildas under den första tredjedelen av graviditeten. Berusning i början av graviditeten kan leda till missbildningar hos fostret, till exempel hjärtfel.

Alkohol minskar också fostrets tillväxt under hela graviditeten. Det finns också risk för störningar i moderkakans funktioner, risk för blödningar och därmed förknippad inflammationsrisk samt fara för att moderkakan lossnar för tidigt. Kejsarsnitt är vanligare bland storkonsumenter än bland andra föderskor.

Fostrets hjärna utvecklas under hela graviditeten. Den allvarligaste alkoholskadan med tanke på barnets framtid är en funktionsstörning i det centrala nervsystemet – skadans art står i relation till hur stora mängder alkohol kvinnan använt och under hur stor del av graviditeten hon druckit. Ju längre kvinnan använder alkohol under en graviditet desto sannolikare är det att fostrets hjärna skadas och man vet att större mängder alkohol leder till allvarigare hjärnskador. Skador på centrala nervsystemet orsakar i värsta fall utvecklingsstörningar. Lindrigare symtom hos barn, bland annat olika grader av koncentrationssvårigheter, problem med inlärning och språklig utveckling kan inte alltid förknippas med alkohol.

## Sammanfattning:

- Undvik att dricka dig berusad när du planerar en graviditet eller det är möjligt att du blir gravid. Risken för organmissbildningar hos fostret ökar väsentligt om en kvinna varit berusad under de första graviditetsveckorna.
- Sluta använda alkohol eller skär ner din alkoholkonsumtion till ett absolut minimum när det står klart att du är gravid. Det har konstaterats att risken att fostret skadas ökar betydligt om man dricker mer än 1,5 alkoholportioner (till exempel ett stopp mellanöl) per dag. Att dricka alkohol för att bli full är speciellt farligt med tanke på fostrets utveckling. Däremot kan man inte bevisa att en alkoholportion då och då under graviditeten påverkar ett barns utveckling.
- Om du känner på dig att du inte kan kontrollera ditt alkoholbruk bör du söka hjälp. Du kan att föra saken på tal på rådgivningen.

Lolan Lindroos

sjukskötare

A-polikliniken vid Rävvägen, A-klinikstiftelsen

Lotta Lehmusvaara

Kommunikationskoordinator, KRITS

Päihdelääketiede. Red. Salaspuro M, Kiianmaa K och Seppä K. Kustannus Oy Duodecim 2003.

Autti-Rämö, Ilona: [Graviditet och rusmedel](#) .

Vauvan parhaaksi. Alkohol on haitaksi. Publicerad inom ramen för A-klinistiftelsens projekt En glasskär barndom 1999.

Alkohol och graviditet. Alko Oy 2002.

Koponen, Anne: Vaioletut kohtalot. Sikiöaikana päihteille altistuneet lapset. Kotu-tutkimuksia 1/2004.

Koponen, Anne: Katkennein siivin elämään. Sikiöaikana päihteille altistuneet lapset. Kotu-tutkimuksia 2/2005.

link

Källa till webbadress: <https://paihdelinkki.fi/sv/databank/informationssnuttar/alkohol/alkohol-och-graviditet>