

Familiehuset

FORELDRE- ROLLEN OG ALKOHOL

Informasjon ved
konsultasjoner ved 0-1 år



Vi vet at over 90 prosent av den voksne befolkningen i Norge drikker alkohol. Det som forbindes med hygge og avslapning over noen glass for voksne, kan oppleves annerledes for et lite barn. Forandringer i væremåte hos mamma eller pappa, merker barna lenge før du selv er klar over det.

Avstå fra alkohol ved amming

Nyfødte har minimal evne til å nedbryte selv små mengder alkohol. Du bør derfor avstå helt fra alkohol til det er gått i alle fall seks uker etter termin. Dersom du av og til drikker alkohol senere i ammeperioden, er det viktig å begrense mengden.

Etter inntak av alkohol bør du vente tre timer før barnet igjen ammes.

Eksempel på en alkoholenhet:

En flaske (33 cl.) pils på 4,5 vol %
Et glass (15cl.) vin på 12 vol. %
Et lite glass (7,5cl.) sterkvin på 20 vol. %
Et lite glass (4,0 cl.) brennevin på 40 vol. %

Alkohol lagres ikke i melken. Promillen i morsmelk synker samtidig og likt med nivået i mors blod. Det har derfor ingen hensikt å pumpe og kaste melken, annet for å lindre melkespreng.

Spørsmål til refleksjon:

1. Hva tenker du/dere er annerledes nå når dere har fått barn, når det gjelder bruk av alkohol?
2. Du er foreldre. Hvilke erfaringer har du med alkohol fra din egen barndom?
3. Har du og din partner snakket sammen om hvordan dere vil ha det i forhold til eventuelt alkoholbruk i deres familie?

For mer informasjon.

Gå inn på www.gjerstad.kommune.no/barn-og-unge/



Vi bryr oss –
SAMMEN for barn og unge



Gjerstad kommune