

• Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)



vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Søg

[Kontakt](#)

... eller vælg et emne

[danskkalaallisut](#)

Kommune valg

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Børn](#)

- [Tandpleje](#)
- [Kost til børn](#)
- [Vaccinationer](#)

[Gravid](#)

- [Graviditet](#)
- [Fødsel](#)
- [MANU](#)

[Livsstil](#)

- [Alkohol](#)
- [Kost](#)
- [Motion](#)
- [Rygning](#)
- [Se alle](#)

[Medicin](#)

- [Håndkøbsmedicin](#)
- [Information & Rådgivning](#)
- [Apoteket og åbningstider](#)
- [Skibskister og medicinkister](#)
- [Se alle](#)

[Jeg har problemer med](#)

- [Rusmidler - behandlingstilbud](#)
- [Alkohol](#)
- [Rusmidler og spil - guide til virksomheder](#)
- [Hash](#)
- [Se alle](#)

[Sundhedstilbud](#)

- [Sygdomsleksikon](#)
- [Kroniker](#)
- [Attester](#)
- [Genoptræning](#)
- [Se alle](#)

[Tandsundhed](#)

- [Gode råd](#)
- [Grønlands Tandplejens strategi](#)
- [Tandbørstedag](#)

[Patientinformation](#)

- [Patientvejleder](#)
- [Indlæggelse](#)
- [Sygehjælp ved rejse](#)
- [Patientforeninger](#)
- [Se alle](#)

[Puljer](#)

- [Selvmordsforebyggelse](#)
- [Inuuneritta](#)
- [Sundhedspuljen](#)
- [Uge 18](#)

[Kampagner](#)

- [Vælg sporten - sig nej til hash](#)
- [Snak om det](#)
- [Omfavn ungdommen](#)
- [Grib muligheden](#)
- [Se alle](#)

[Test dig selv](#)

- [Om alkohol](#)
- [Om hash](#)
- [Om spil](#)

[Konkurrencer](#)

- [Røgfri Klasse 2018](#)
- [Aktiv - Konkurrence](#)

[Arrangementer](#)

- [Præsentation - Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018](#)

Graviditet, amning og alkohol

FAKTA

Alkohol- og Narkotikarådet anbefaler:

- Undgå alkohol hvis du er gravid eller prøver at blive gravid
- Undgå alkohol mens du ammer.

GRAVIDITET OG ALKOHOL

Tillykke med at du er gravid!

Du kan selv gøre meget for, at dit barn i maven trives godt. Du kan spise sund mad, sørge for at sove nok, du kan gå lange ture i naturen, du kan holde op med at ryge hvis det er noget du gør, og du kan stoppe med at drikke alkohol.

Uanset om dit barn i livmoderen er 8 eller 32 uger, kommer alt, hvad barnet skal vokse af, ind gennem din moderkage og fortsætter gennem navlestrengen til barnet – det gælder også alkohol.

Alkohol passerer hurtigt igennem moderkagen og ind i barnet. Det får samme promille i blodet som moren har. Det kan skade barnet. For alkohol kan forårsage celledød og hindre cellerne, som er kroppens byggesten, i at vokse, som de skal.

Samtidig er alkohol længere tid om at blive nedbrudt i barnet, end det er hos moderen. Organerne er umodne hos barnet i

maven, og derfor kan barnet endnu ikke nedbryde alkohol så hurtigt, som vi voksne kan. Derfor er barnet i morens mave udsat for alkoholens skadelige påvirkning i længere tid end voksne.

Undersøgelser viser, at gravide og deres ufødte børn har forskellig evne til at nedbryde alkohol. En mængde alkohol, der tilsyneladende ikke medfører skader hos det ene barn, kan være skadeligt for det andet barn. Så det er umuligt at sige helt præcist, hvor lidt eller meget netop dit barn kan klare. Så for en sikkerheds skyld anbefaler Alkohol- og Narkotikarådet, at gravide slet ikke indtager alkohol.

AMNING OG ALKOHOL

Hvis du har alkohol i blodet når du ammer, får barnet samme mængde alkohol ind med amningen. Barnet nedbryder alkohol halvt så hurtigt som voksne, og er sårbar over for alkohol, på grund af umodne organer. Fx sover barnet mindre og mere uroligt efter amning, hvis moderen har drukket alkohol. Derfor frarådes det mødre der ammer at drikke alkohol.

Tidligere har der været en myte om at hvidtøl fremmer mælkeproduktionen. Det ved vi i dag ikke er sandt, og eftersom hvidtøl indeholder alkohol, frarådes det også at drikke hvidtøl.

TILBUD

Har du svært ved at holde op med at drikke alkohol, er det vigtigt, du hurtigst muligt kontakter lægen eller din jordemoder, som kan henvise dig til at deltage i ”Tidlig indsats”.

”Tidlig indsats” vil kunne henvise dig og din familie til behandling af afhængighed gennem Allorfik, hvor du kan få hjælp til at stoppe med dit alkoholforbrug, hvis det er svært for dig.

Behandling for afhængighed er gratis for alle borgere i Grønland.

Du kan kontakte Allorfik på 52 53 43, i tidsrummet 09:00 til 15:00 på hverdage, eller sende en mail på allorfik@allorfik.gl.

I byer med et Allorfikcenter (Qaqortoq, Nuuk, Sisimiut, Aasiaat og Ilulissat) kan du selv henvende dig i tidsrummet kl. 9-15 på hverdage. Behandling er i dag kun for borgere over 18 år. Dog er der ved Allorfikcentrene et begrænset tilbud for borgere under 18 år.

Du kan se flere informationer på Allorfiks hjemmeside på www.allorfik.gl

HVAD KAN JEG SELV GØRE

Hvis du er gravid og har drukket alkohol, så er det vigtigt, at du holder helt op med at drikke alkohol. Forskning har dokumenteret, at jo mere alkohol moren drikker under graviditeten, jo farligere er det for barnet.

Helt nye undersøgelser viser, at mange med et skadeligt forbrug af alkohol, vælger at holde op ved egen hjælp og lykkes med at holde sig fra alkohol.

Den fagperson, som har kontakt med dig i sundhedsvæsenet, vil gerne tale med dig og støtte dig i at holde op med at drikke alkohol.

PÅRØRENDE

Som pårørende til en gravid familie er det vigtigt at støtte op om den gravide familie, og respektere deres ønske om ikke at drikke alkohol i graviditeten og under amningen. Oplever I at den gravide drikker alkohol, kan I spørge, om hun ved, hvad det betyder for barnet i maven og opfordre til en samtale med jordemoder eller andet sundhedspersonale om alkohol.

KONTAKTINFORMATION

- Regionssygehus, Sundhedscenter eller sygeplejestation
- Jordemoder/Sundhedsplejerske/andet sundhedspersonale

Se mere under [Kontaktinformation](#)

Kontakt Allorfik på tlf: (+299) 52 53 43 eller allorfik@allorfik.gl

Relaterede artikler

- [Alkohol og graviditet](#)
- [Alkohol og sygdomme](#)
- [Max4Tassa](#)
- [Når mor eller far drikker](#)

[Send til ven](#)[Generer pdf](#)[Embed](#)

NYHED 10. september 2019

Verdensdag for Selvmordsforebyggelse

Den 10. september er Verdensdag for selvmordsforebyggelse. Over hele verden afholdes arrangementer for at vise, at det er nødvendigt med en indsats for at forebygge selvmord. Herhjemme markeres dagen med arrangementer flere steder i landet.



NYHED 13. september 2019

Følg Paarisa - og gør det sunde valg til det lette valg

Grib din telefon og få inspiration til mere sundhed og livskvalitet for dig og din familie. Fredag den 13. september går Paarisa i luften med en ny Facebookside med gode råd og tips til en sund livsstil.



Om peqqik.gl



Materialebestilling



Job & Uddannelse



Fagpersoner



Info in English



Nyheder



Vide

Videreuddannelse



Publikationer

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).