



FÖRBUNDET FÖR
MÖDRA- OCH SKYDDSHEM

PÅ SVENSKA

Jag tänker*
på Dig

RUSMEDLENS NEGATIVA EFFEKTER UNDER GRAVIDITETEN

Bästa blivande mamma!

Graviditeten är en stor ändring i livet. Två ska bli tre och den tredje är i början så hjälplös att den behöver den vuxnes fulla uppmärksamhet. Förändringen börjar redan under graviditeten även om mammans mage ännu inte är så stor. Förändringar sker redan i dina tankar, och det är betydelsefullt.

Förändringen är en naturlig möjlighet att finna sina egna förmågor och vid behov att ändra något i livet.

Du minns upplevelser från din egen barndom och dina egna föräldrar. Troligtvis

tänker du också vilka goda sidor från din barndom du vill förmedla ditt eget barn och vad du vill göra bättre.

Behovet av förändring kan gälla användning av tobak, alkohol eller droger.



I livmodern växer en liten person

Under graviditeten kan du föreställa dig hurdan den blivande babyn är och hur den mår i livmodern. Du kan lära dig att tolka babyn och att svara på dess budskap; växelverkan börjar redan före födelsen. Tanken kan först kännas konstig, men genom att lyssna på babyn får du en bra början.

Ha kontakt med din baby. Prata med babyn och smek den i din mage. Mammans och pappans tankar om babyn utgör grunden för uppbyggande av förhållandet redan under graviditeten. Förutom förhållandet

till babyn bygger du också ditt moder- eller faderskap i dina tankar.

Ett tillräckligt föräldraskap är sådant där både babyn och föräldrarna mår bra. Du behöver inte ge perfekt vård åt babyn. Osäkerhet är mänskligt. Alla är föräldrar på sitt eget sätt, med sinas egna starka sidor och utmaningar. Din baby behöver en förälder som älskar den och som han eller hon kan älska tillbaka.

Du önskar säkert det bästa för ditt barn. Under graviditeten bör man tänka om på förhållandet till näring, sömn, motion och rusmedel. Det som tidigare var acceptabelt fungerar inte längre.

VAD SKULLE DIN BABY ÖNSKA?

ÄR DIN BABY LIVLIG ELLER LUGN?

HUR REAGERAR DIN BABY?

HURDANA KÄNSLOR VÄCKER GRAVIDITETEN HOS DIG?

HURDAN FÖRÄLDER VILL DU VARA?

Att må bra och bevara känslan

Babyn som växer i livmodern är hela tiden med dig även om du inte skulle uppmärksamma det. Det är bra att ordna tid för vila och avkoppling i ditt eget schema.

Trötthet, stress, hunger och berusning påverkar babyn negativt. Det är skäl att sluta använda tobak, alkohol och andra rusmedel under graviditeten.

Det är lättare att sluta använda om båda föräldrarna gör det tillsammans. Så skapar de gynnsamma förhållanden för en balanserad och hälsosam utveckling för babyn i livmodern.





Hur rusmedel påverkar babyn

NINA RAMSBY / CORILLA

RUSMEDEL GÅR TILL FOSTRET VIA MODERKAKAN.
HUR RUSMEDEL PÅVERKAR GRAVIDITETEN OCH FOSTRET
BEROR PÅ VILKET MEDEL SOM ANVÄNDS OCH HUR MYCKET.

TOBAK: Nikotin, kolmonoxid och andra gifter går direkt till fostret och orsakar syrebrist och tillväxtstörningar hos fostret. Rökning orsakar också risken för missfall och för tidig födelse.

Rökning under graviditeten kan också påverka barnets senare hälsa och utveckling, såsom tillväxten och koncentrationsförmågan.

ALKOHOL: Om mamman använder alkohol under graviditeten är alkoholhalten hos fostret och den nyfödda samma som hos mamman. Alkohol ökar risken för blödningar under graviditeten och missfall. Det utsätter moderkakens funktion för störningar samt för tidig moderkakslossning. Alkohol hämmar fostrets tillväxt.

Användning av alkohol i början av graviditeten kan orsaka missbildningar

ANVÄNDNING AV MEDICIN: Det är bra att diskutera användning av medicin med en läkare. Lugnande medicin och sömnmedicin kan orsaka missbildningar hos fostret. Bentsodiatsepiner är de mediciner som

En baby till en mamma som röker har troligtvis oftare luftvägsinfektioner och astma.

Inverkan av passiv rökning under graviditeten är samma som inverkan av aktiv rökning. Därför är det särskilt viktigt att både mamman och pappan avhåller sig från att röka under graviditeten.

hos babyn till exempel i hjärtat. Alkohol är också under graviditeten den största enstaka orsaken till utvecklingsstörning. FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders) beskriver skador av olika grader som orsakats av alkohol under fostertiden.

Man har inte kunnat fastslå en gräns för trygg användning av alkohol under graviditeten. Därför rekommenderas att alkohol undviks helt och hållet.

allmänt används mest fel. De hämmar fostrets tillväxt orsakar gulhet hos nyfödda, hypotermi, slapphet och att andningen föramlas.

DROGER: Även droger går till fostret genom livmodern. Mödrar som använder droger har fler blödningar under graviditeten än normalt. Moderkakan lossnar, fostervattnet går och förlossningen sätter oftare igång för

CANNABIS: Användning av cannabis under graviditeten kan påverka utvecklingen av babyns hjärna. Cannabis hämmar fostrets tillväxt och kan orsaka missbildningar.

AMFETAMIN: Amfetamin tar bort hungerkänslan, vilket orsakar undernäring. Undernäring hos en gravid kvinna utsätter även fostret för undernäring och hämmar fostrets tillväxt. Amfetamin utsätter fostret för hjärtfel, litet huvudomfång och mental efterblivenhet. Om modern använder amfetamin under hela graviditeten har den nyfödda abstinensbesvär.

tidigt. Spädbarnen som föds kan ha låg vikt och ofta har de också abstinensbesvär.

Rusmedel påverkar även moderns fysiska kondition, näringen och utsattheten för infektioner (hepatiter, HIV).

OPIOIDER DVS. HEROIN, MORFIN, KODEIN, METADON, TRAMADOL OCH BUPRENORFIN: Användning av opioider under graviditeten kan orsaka störningar i fostrets utveckling samt hjärtfel. Nyfödda får långvariga abstinensbesvär av opioider. Ersättningsvård för opioidberoende ordnas under kontrollerade förhållanden vid vårdenheter som specialiserat sig på det.

KOKAIN OCH CRACK: Kokain eller crack som används under graviditeten kan orsaka att fostrets tillväxt hämmas samt blödningar i moderkakan. Risken att moderkakan lossnar tredubblas.

Varje dag utan rusmedel tryggar babyns hälsosamma utveckling

Babyn utvecklas i livmodern under hela graviditeten. När du tar hand om din hälsa och ditt välmående samt lever nyktert stöder du babyns hälsosamma tillväxt och utveckling.

Att sluta använda alkohol, tobak, droger och andra medel som skadar babyn är det rätta beslutet i vilket som helst skede av graviditeten. Varje dag som du inte använder rusmedel får babyn utvecklas i lugn och ro.

Babyn behöver en trygg vuxen också efter födelsen. Berusning hindrar dig från att tolka rätt och i tid babyns budskap. Du

glömmer bort babyn och det är svårt att svara på dess behov.

Om du har funderingar kring användning av rusmedel, för saken på tal på mödra- eller barnrådgivningen med en hälsovårdare eller en läkare. Du har rätt att få hjälp eftersom det nödvändigtvis inte är alldeles lätt att sluta. Ni kan söka lämpliga lösningar för just din situation.

TOKAKENS, ALKOHOLETS OCH DROGERS VERKAN PÅ BABYN I LIVMODERN KAN VARA ALLVARLIGA. DESSA MEDEL KAN FÖRSTÖRA BABYNS HÄLSA.

DESSUTOM PÅVERKAR ANVÄNDNING AV RUSMEDEL UTVECKLINGEN AV FÖRÄLDRASKAPET. DET LÖNAR SIG ATT ANVÄNDA GRAVIDITETEN TILL ATT ANPASSA SIG TILL FÖRÄNDRINGEN.

Det är viktigt för varje blivande förälder, också för dig, att tänka över:

Hur förhåller just jag mig till rusmedel?

HUR ANVÄNDES RUSMEDEL I MIN BARNDOMSFAMILJ?

VILL JAG GÖRA LIKADANT SOM MINA FÖRÄLDRA ELLER ANNORLUNDA?

HUR PÅVERKAR FÖRÄLDRASKAPET MIN ANVÄNDNING AV RUSMEDEL?

HUR PÅVERKAR MIN ANVÄNDNING AV RUSMEDEL MITT FÖRÄLDRASKAP?

HURDAN BETYDELSE HAR ETT LIV UTAN RUSMEDEL UNDER GRAVIDITETEN FÖR BABYN I LIVMODERN?

Och hurdan betydelse har det för mig själv?

BORDE JAG ÄNDRA PÅ MIN ANVÄNDNING AV RUSMEDEL?

På vilket sätt?

HJÄLP FÖR MISSBRUKSPROBLEM HOS GRAVIDA
MÖDRAR OCH SMÅBARNSFAMILJER:

Öppenvårdsenheten Aino
Sepänkätu 14 B 13
40720 Jyväskylä
tel. 010 4237 527
www.ksetu.fi

Mödrahemmet och
öppenvårdsenheten Iida-Liina
Fridhemsgatan 3
67100 Karleby
tel. 044 259 3991

Äggelby mödrahem
Fornbyvägen 23
00640 Helsingfors
tel. 09 720 6630

Mödrahemmet Pihla
Vehmersalmentie 735, 2 byggnaden
71130 Kortejoki (Kuopio)
tel. 017 3697 203

Mödrahemmet Talvikki
Lähteentie 5
96400 Rovaniemi
tel. 040 593 3061

Öppenvårdsenheten Pesä
Nokiavägen 2-4
00510 Helsingfors
tel. 09 6831 8980
www.helsinginensikoti.fi

Öppenvårdsenheten Amalia
Tulliportinkatu 11, 3 våningen
70100 Kuopio
tel. 017 3697 207
www.kuopionensikotiry.net

Öppenvårdsenheten Tuulia
Lähteentie 5
96400 Rovaniemi
tel. 0400 522 884
www.lapinensijaturvakoti.fi

Mödrahemmet Helmiina
Stensviksgatan 1 A, 4 våningen
02320 Esbo
tel. 09 867 6620

PIDÄ KIINNI®

—MÖDRAHEM OCH

ÖPPENVÅRDSSENHETER

FÖRBUNDET FÖR
MÖDRA- OCH SKYDDSDHEM

Öppenvårdsenheten Esmiina
Brogränden 2 C, 1 våningen
02770 Esbo
tel. 09 863 4600
www.helsinginensikoti.fi

Mödrahemmet Pinja
Pirttilähdegatan 25
20320 Åbo
tel. 02 278 1200

Öppenvårdsenheten Olivia
Lasarettsgatan 6 A 1
20100 Åbo
tel. 02 478 1218
www.turunensi-jaturvakotiry.fi



DU FÅR HJÄLP:

på mödrapolikliniken, hälsovårdscentralen, socialbyrån, A-kliniker samt riksomfattande mödrahem och öppenvårdsenheter som specialiserar sig på vård av missbruksproblem.

Ytterligare information:

www.ensijaturvakotienliitto.fi

www.irtihuumeista.fi

www.lasinenlapsuus.fi

www.lastenseurassa.fi

www.paihdelinkki.fi

Producerad av projektet Päihteet lapsen silmin (Rusmedel ur barnets synvinkel). Social- och hälsovårdsministeriet har stött utarbetandet av broschyren. Materialet har granskats av Centret för hälsofrämjande rf.



Förbundet för mödra- och skyddshem

Stationskarlsgatan 4 || 00520 Helsingfors || tel. 09 4542 440

www.ensijaturvakotienliitto.fi