



ADDICTION | SUISSE

TRUDNOĆA I ALKOHOL: ŠTA TREBA ZNATI

**Informacije za trudnice ili one
koje to žele da postanu, njihove
partnere i njihove najbliže**

VI STE ŽENA

Žene su osjetljivije na dejstvo alkohola od muškaraca.

Pri konzumiranju iste količine alkohola u odnosu na muškarca jednake telesne težine, Vi ćete imati viši nivo alkohola u krvi.

Zdravim ženama nije preporučeno konzumiranje više od 1 ili 2 standardna alkoholna pića dnevno.

Savetuje se uzdržavanje od konzumiranja alkohola najmanje 2 dana nedeljno.

Žena koja povremeno pije neznatno više od ove količine, trebala bi da se zadrži na konzumiranju četiri standardna pića.

Gotovo ista količina alkohola nalazi se u:



Čašici rakije



Čaši vina



Čaši piva

PLANIRATE TRUDNOĆU

Od trenutka kada poželite da imate dete do trenutka kada je trudnoća potvrđena, može proći neko vreme.

Da biste izbegli izlaganje fetusa u razvoju opasnim količinama alkohola po njega, preporučujemo Vam:

Da izbegavate konzumiranje alkohola, ili da ga uzimate u veoma malim količinama i ne svakoga dana.

Da se odreknete svakog preteranog konzumiranja alkohola, bez izuzetka.

Ukoliko Vam se desilo da ste konzumirali alkohol pre nego što ste saznali da ste trudni, ne uznemiravajte se. Vaš lekar ili zdravstveni radnik Vam je na usluzi ako imate pitanja.

ČEKATE BEBU

Alkohol brzo prelazi iz krvi majke u krv njene bebe kroz posteljicu.

Po aktuelnim naučnim saznanjima i po principu predostrožnosti, **nije preporučeno konzumirati alkohol tokom trudnoće.**

Većina žena se suzdržava od konzumiranja alkohola tokom trudnoće, ali neke od njih se suočavaju sa poteškoćama da to učine.

Ako se nalazite u ovakvoj situaciji, izbegavajte u svim slučajevima i u svakoj prilici konzumiranje velikih količina alkohola. Nemojte se ustručavati da o tome razgovarate sa stručnim licem.

MOGUĆE E POSLEDICE PO DETE

U zavisnosti od stadijuma trudnoće, kao i dužine i količine konzumiranja alkohola, alkohol može prouzrokovati ozbiljne posledice po zdravlje deteta: fizički invaliditet ili smetnje u razvoju mozga, a u nekim slučajevima i pobačaj.

U Švajcarskoj, jedno od stotinu rođene dece trpi posledice majčinog konzumiranja alkohola tokom trudnoće.

Prestanak pijenja alkohola, bez obzira u kom stadijumu trudnoće, ima pozitivan uticaj na odvijanje trudnoće.

DOJITE VAŠE DETE

Zbog svojih mnogobrojnih prednosti, dojenje se preporučuje.

Budite obazrivi sa alkoholom:

Alkohol koji pijete prelazi u majčino mleko i smanjuje količinu izlučivanja mleka.

Izbegavajte alkohol ili dojite najmanje 2 sata nakon konzumiranja standardne čašice alkoholnog pića ili 4 sata nakon dve standardne čašice alkoholnog pića.

PARTNERI I VAŠI NAJBLIŽI

Trudnoća je za ženu često jedna od glavnih motivacija da bude obazrivija prema svom zdravlju i da promeni neke navike. **Ukoliko ste partner ili neko blizak budućoj majci, Vi igrate jednako važnu ulogu vezanu za njeno zdravlje i zdravlje njenog deteta.**

Možete je aktivno podržati sopstvenim primerom tako što ćete prestati sa konzumiranjem alkohola. Prilikom prijema gostiju, razmislite o tome da ponudite atraktivno bezalkoholno piće.

Ponekad, buduća majka ne može samu sebe da zaustavi u pijenju alkohola. Izbegavajte da je optužujete. Umesto toga, ponudite joj svoju pomoć kako bi razmislila o konzumiranju alkohola i ohrabrite je da o tome razgovara sa stručnjakom. Ponudite da pođete sa njom kod njenog lekara ili u savetovaništvo za alkoholizam ukoliko ona to želi.

ŠTA RADITI? KOME SE OBRATITI?

Ako imate pitanja ili Vam je potreban savet, nemojte se ustručavati da se obratite Vašem lekaru, ginekologu, farmaceutu, akušeru, savetniku za dojenje ili savetniku za alkoholizam.

Smanjenje unosa ili prestanak konzumiranja alkohola u bilo kom trenutku tokom trudnoće koristan je i za majku i za dete.

Ako Vam alkohol predstavlja problem, nemojte se ustručavati da o tome razgovarate i zatražite pomoć i podršku Vaših najbližih ili pomoć stručnjaka.



SUCHT | SCHWEIZ



ADDICTION | SUISSE



DIPENDENZE | SVIZZERA

Sucht Schweiz Vam rado stoji na raspolaganju sa adresama specijalizovanih službi u svakom regionu (besplatan telefon: 0800 105 105). Na internet stranici www.indexaddictions.ch su navedene ponude vezane za pomoć u Švajcarskoj.

Sucht Schweiz je objavio brošuru „Im Fokus – Alkohol und Schwangerschaft“ koju možete besplatno preuzeti na shop.suchtschweiz.ch

Zahvaljujemo se članovima Kollegium für Hausarztmedizin (Verband der Haus-und Kinderärzte), Schweizerische Gesellschaft für Suchtmedizin, Gynécologie Suisse SGGG, koji su saradivali na izradi ove brošure.

Projekt se provodi uz finansijsku potporu Nacionalne Alkohol program.

Sucht Schweiz
Addiction Suisse
1001 Lausanne

Tel 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch



SUCHT | SCHWEIZ

TRUDNOĆA I DUVAN: ŠTA TREBA ZNATI

**Informacije za trudnice ili one
koje to žele da postanu, njihove
partnere i njihove najbliže**

OTROVNI PROIZVODI

Duvanski proizvodi (cigarete, nargile, elektronske cigarete itd.) sadrže brojne supstance koje su pretežno otrovne i opasne po zdravlje.

Pasivno pušenje je takođe opasno, naročito za decu.

Ove otrovne supstance su odgovorne za bolesti srca i krvnih sudova, kancera i respiratornih oboljenja.

PLANIRATE TRUDNOĆU

Upotreba duvanskih proizvoda ima za posledicu smanjenje plodnosti i kod muškaraca i kod žena.

Planiranje trudnoće Vam pruža dodatnu motivaciju za donošenje pozitivne odluke za sopstveno zdravlje.

Zbog toga je, da bi se povećale šanse za dobijanjem deteta, preporučen prestanak pušenja i ženama i muškarcima.

ČEKATE BEBU

Otrovi koji se nalaze u duvanskim proizvodima prolaze kroz posteljicu. Ono što udišete, udiše i Vaše dete. Ovo se takođe odnosi na pasivno pušenje.

Pušenje, čak i samo jedne cigarete dnevno, nosi rizik po Vas, normalno odvijanje trudnoće i dete koje treba da se rodi.

Prema tome, nije preporučeno pušiti tokom trudnoće i potrebno je izbegavati zadimljene prostore.

Većina žena ne puši ili prestaje sa pušenjem pre ili tokom trudnoće. Nekim budućim majkama je teško da ostave pušenje.

Ako je to i Vaš slučaj, možete potražiti pomoć kod zdravstvenih stručnjaka.

MOGUĆE POSLEDICE **PO TRUDNOĆU I DETE**

Otrovi i gasovi koji prolaze kroz posteljicu opasni su po fetus i lišavaju ga kiseonika. Na taj način, pušenje tokom trudnoće povećava rizik od prevremenog porođaja, zaostajanja u razvoju, nedovoljne težine pri rođenju ili iznenadne smrti novorođenčeta.

Prestanak pušenja je poželjan u bilo kom trenutku tokom trudnoće. Nikada nije kasno prestati sa pušenjem.

Izlaganje pasivnom pušenju povećava rizik od smanjene težine novorođenčeta pri rođenju.

Zahvaljujući okruženju bez duvanskog dima, deca ređe boluju od respiratornih oboljenja, infekcija, alergija i imaju manji rizik od napada astme.

DOJITE VAŠE DETE

Zbog svojih prednosti i zaštitne funkcije, dojenje se preporučuje.

Duvan utiče na količinu i kvalitet majčinog mleka.

Zbog toga je važno nastaviti sa suzdržavanjem od pušenja i nakon porođaja.

Pušenje tokom dojenja ima za posledicu da se nikotin i druge otrovne supstance nađu u majčinom mleku.

Najmanje opasan trenutak za pušenje je odmah nakon dojenja: time će ostati vremena da se nivo nikotina umanji do sledećeg dojenja.

Zaštitite Vaše dete od pasivnog pušenja. Pobrinite se da niko ne puši u njegovom prisustvu.

PARTNERI I VAŠI NAJBLIŽI

Ukoliko ste partner ili neko blizak budućoj majci, Vi igrate važnu ulogu vezanu za njeno zdravlje i zdravlje njenog deteta. Možete je aktivno podržati:

Na primer, pobrinite se da njeno okruženje bude bez duvanskog dima. Ako ste pušač, nemojte pušiti u njenom prisustvu. Zašto ne biste iskoristili ovu priliku i prestali da pušite?

Ponekad, buduća majka ne može da se suzdrži od pušenja. Izbegavajte da je optužujete.

Umesto toga, ponudite joj svoju pomoć kako bi razmislila o konzumiranju duvana i ohrabrite je da o tome razgovara sa stručnjakom.

Ponudite da pođete sa njom kod njenog lekara ili u specijalizovanu službu ukoliko ona to želi.

ŠTA RADITI? KOME SE OBRATITI?

Ako imate pitanja ili Vam je potreban savet, nemojte se ustručavati da se obratite Vašem lekaru, ginekologu, farmaceutu, akušeru, savetniku za dojenje ili savetniku za odvikavanje od pušenja.

Prestanak upotrebljavanja duvanskih proizvoda u bilo kom trenutku tokom trudnoće koristan je i za majku i za dete.

Ako Vam duvanski proizvodi predstavljaju problem, nemojte se ustručavati da o tome razgovarate i zatražite pomoć i podršku Vaših najbližih ili pomoć stručnjaka.



SUCHT | SCHWEIZ



ADDICTION | SUISSE



DIPENDENZE | SVIZZERA

Sucht Schweiz Vam rado stoji na raspolaganju sa adresama specijalizovanih službi u svakom regionu (besplatan telefon: 0800 105 105). Telefonska linija *Stop-tabac* Vas savetuje na različitim jezicima (telefon: 0848 000 181, CHF 0,08/minut na fiksnoj mreži). Internet stranice www.at-schweiz.ch i www.stop-tabak.ch Vas takođe informišu o tome.

Zahvaljujemo se članovima Kollegium für Hausarztmedizin (Verband der Haus-und Kinderärzte), Schweizerische Gesellschaft für Suchtmedizin, Gynécologie Suisse SGGG, koji su saradivali na izradi ove brošure.

Projekt se provodi uz finansijsku potporu Nacionalne Alkohol program.

Sucht Schweiz
Addiction Suisse
1001 Lausanne

Tel 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch
www.addictionsuisse.ch