



**Bjerkreim kommune**  
**Levekårsavdelinga**  
**Helsestasjonen**

Alkohol, og særlig vin, har blitt en større del av det sosiale samværet med venner og familie, og det drikkes stadig oftere med barn til stede. Forbruket er doblet og på ti år blant voksne og hos ungdom.

## **AMMING OG ALKOHOL**

- Generelt anbefales ikke bruk av alkohol under amming
- Konsentrasjonen av alkohol i morsmelken vil være som i mors blod, men barnets promille vil bli lavere, fordi melken først drikkes og deretter fortynnes videre i barnets kropp.
- Jo yngre barnet er, desto mer forsiktig bør man være med alkohol. Nyfødte barn er umodne, med minimal evne til å nedbryte selv små mengder alkohol. Du bør derfor avstå helt fra alkohol til det er gått minst 6 uker etter termin. Dette er etter anbefalinger fra Nasjonalt kompetansesenter for amming.
- Dersom du av og til drikker litt alkohol senere i ammeperioden, er det viktig å begrense mengden. Etter inntak av et glass vin, bør du vente tre timer før barnet igjen ammes.
- Alkohol lagres ikke i melken. Promillen i morsmelken synker parallelt med nivået i mors blod. Det har derfor ingen hensikt å pumpe og kaste melken, annet enn for å lindre melkespreng.

Spør oss gjerne på helsestasjonen om du fortsatt lurer på noe. Bruker du medisiner, kan det være lurt å snakke med legen om disse har betydning for kvaliteten på morsmelken.

Kilde: Hvordan du ammer ditt barn. Noen råd den første tiden. Helsedirektoratet 2011.

## **Alkohol anbefales ikke ved amming**

# DE FØRSTE MÅNEDENE DANNES GRUNNLAGET FOR BARNETS UTVIKLING

## I SPEDBARNALDER SKJER DEN VIKTIGE TILKNYTNINGEN TIL OMSORGSPERSONEN.

Det er helt grunnleggende for all utvikling hos barnet at han/hun oppnår trygg tilknytning til mor/far i spedbarnsalder. Når babyen opplever trygghet har den overskudd til å lære og utvikle seg. Barnet ditt oppnår trygg tilknytning når du er tilstede mentalt og er sensitiv overfor barnets signaler. Hva er det babyen prøver å uttrykke med sine bevegelser, lyder, uttrykk osv? Du tolker, og setter ord på babyens opplevelser.

## SPEDBARNET FORSTÅR IKKE ORD

- det lærer å forstå foreldrene gjennom alle sansene, for eksempel berøring, blikk, stemmen, kroppsspråk, lukt.

## NÅR VOKSNE DRIKKER ALKOHOL

blir de annerledes: Blidere enn vanlig, sintere enn vanlig, snakker mer enn vanlig, er tausere enn vanlig, forandrer stemmen eller har et rart blikk. Når du er påvirket av alkohol svekkes sansene dine og du blir mindre sensitiv overfor barnets signaler.

