

Hvis du lurer på om du har et høyt alkoholforbruk, er usikker på hvor mye alkohol som er for mye, eller har andre spørsmål til dette kan du kontakte :

- Din lokale helsestasjon
- SEMFO Senter for mestring og forebygging. Kartlegger og har oppfølgingssamtaler i forhold til alkoholbruk. Henviser videre ved behov.
Tlf. 67504179 Malmskriverveien 35E, Sandvika
- Rustjenesten i Bærum kommune
Tlf. 67507655 Rådhusorget 5, Sandvika
- Bærum DPS, psykisk helse og rus. Poliklinikk 1, 3 etasje.
Tlf. 67814350 Besøksadresse: Kredittkassegården, Rådmann Halmrastsvei 7, Sandvika

Dersom du vil vite mer om temaet, se:

www.bevissteforeldre.no

BÆRUM KOMMUNE



ALKOHOL OG AMMING

Informasjon vedrørende alkohol og amming

- Vi får ofte spørsmål om amming og alkohol. Vi ønsker derfor å informere både muntlig og skriftlig om dette tema. Helsestasjonen har som oppgave å ta opp dette temaet på flere konsultasjoner.
- Alkoholvanene i Norge har endret seg over de siste 20 år, og alkoholkonsumet har økt. Dette gjelder også vår kommune. Vi ønsker at dere foreldre skal bli bevisste på sammenhengen mellom egen bruk og egne holdninger til alkohol, og tenke over hvordan deres egne barn påvirkes av nettopp det.
- De første 6 ukene:
Måltidsrytmen varierer, men barnet ammes ofte.
Barnets kroppsfunksjoner er ikke fullt utviklet, barnets hjerne er umoden.
Dersom mor har promille i blodet, er det også promille i morsmelken.
Det anbefales å være totalt avholdende fra alkohol denne tiden.
- Barn under 6 måneder
De aller fleste mødre ammer fortsatt, og det er anbefalt å være måteholden med alkohol.
Dersom mor ønsker å ta et glass vin, kan hun amme / pumpe seg før inntak av alkohol. Etter inntak av ett glass vin bør du vente 3 timer før amming igjen.

- Barn over 6 måneder
De fleste barn er begynt med fast føde i tillegg til morsmelk. Barnet sover gjerne lengre om natten. Nattamming?
Dette gir mor større frihet i forbindelse med alkohol, men det er fortsatt anbefalt måtehold i forbruk.

Se også boken ”Hvordan du ammer ditt barn”, utgitt av Sos. og Helsedirektoratet, i samarbeid med Rikshospitalet. (www.shdir.no)



VI VET:

- Alkohol reduserer sugerevnen til barnet
- Alkohol hemmer utdrivningsrefleksen
- Alkohol endrer lukt og smak på morsmelken
- Alkohol øker barnets søvnbehov.