

## Faktaark

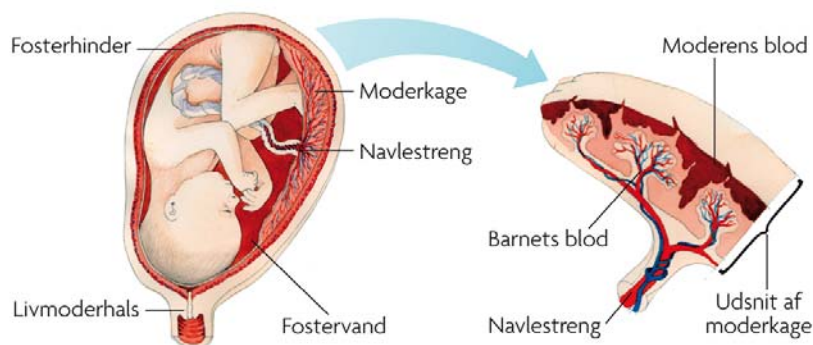
### Hvad sker der i kroppen når du drikker alkohol mens du er gravid

Under graviditeten har det du indtager betydning for barnets udvikling i livmoderen.

#### Barnet påvirkes af det, du indtager

Barnet vokser og lever i din livmoder – fra undfangelsen og til fødslen. Næringsstoffer og ilt samt eventuelle skadelige stoffer kommer til barnet fra dit blod gennem moderkagen og til navlestrengen.

Barnets blod passerer gennem navlestrengen til moderkagen. Dit og barnets blod udveksler nærings- og affaldsstoffer via en tynd hinde i moderkagen, men I deler ikke blod. Barnet får ny næring fra dig og afleverer affaldsstoffer tilbage til dig. Overfladen i moderkagen er meget stor, og skiftet af stoffer sker glidende og effektivt. Det betyder, at barnet meget hurtigt påvirkes, hvis du fx drikker alkohol, ryger eller indtager euforiserende stoffer.



#### Du giver næring til barnet

Barnet har brug for ilt, energi, vitaminer, sporstoffer og mineraler. Den næring, du indtager, går først og fremmest til barnet. Hvis du ikke spiser tilstrækkeligt af de nærende stoffer, vil kroppen tage af de reserver, som din krop gemmer på.

For at passe på din egen krop og give barnet de bedste betingelser er det vigtigt at spise sundt og varieret og tage følgende kosttilskud:

- Folsyre: 400 mikrogram ( $\mu\text{g}$ ) fra graviditet overvejes og de første 12 uger af graviditeten
- D-vitamin: 10 mikrogram ( $\mu\text{g}$ ) dagligt gennem hele graviditeten
- Jern: 40-50 milligram (mg) dagligt fra graviditetsuge 10 og resten af graviditeten
- Kalk:  $\frac{1}{2}$  liter mælkeprodukt om dagen eller tilskud af kalk