

Faktaark

Alkoholforbrug før og under graviditet

Gravide holder sig fra alkohol

I Danmark drikker gravide almindeligvis ikke meget. De fleste kvinder, der indtager alkohol før de bliver gravide, stopper med at indtage alkohol eller reducerer deres alkoholindtag kraftigt, når de har erkendt, at de er gravide. Det gennemsnitlige alkoholforbrug er ca. en genstand om ugen. Knap 30 % af de gravide er totalt afholdende, mens kun 1 % indtager mere end 6 genstande om ugen (1).

Mange har drukket i starten af graviditeten

En undersøgelse viser, trods normal afholdenhed under graviditet, at ca. 40 % af de gravide angiver, at de har drukket 5 genstande eller flere ved mindst én lejlighed siden undfangelse. En stor del af dette forbrug finder dog sted inden graviditeten er erkendt (1). Dette skyldes med stor sandsynlighed kvinders generelle alkoholindtag.

Kvinder i den fødedygtige alder

En opgørelse fra Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsen 2005 (Statens Institut for Folkesundhed) viser, at 15 % af kvinder i alderen 20-39 år i løbet af den foregående uge drak mere end 14 genstande. Det er et indtag, der ligger over Sundhedsstyrelsens anbefaling for kvinder. Derudover drak 73 % fem genstande eller flere ved mindst en lejlighed i løbet af den seneste måned. Der er derfor grund til at tro, at kvinder indtager en vis mængde alkohol før de ”opdager” at de er gravide.

Hvorfor er planlægningsfasen vigtig?

I princippet er det fra det øjeblik undfangelsen finder sted, at det gælder om at holde sig fra alkohol, fordi alkohol er skadeligt for fosteret gennem hele graviditeten – også i den ikke-erkendte periode. Men da det kan være vanskeligt at kende dette nøjagtige tidspunkt, anbefales det at holde igen med alkohol, når man planlægger at blive gravid – det kan fx være når man holder op med at bruge prævention.

Udfordringen for kvinden, der planlægger graviditet, kan være, at en afholdende adfærd i forhold til alkohol virker påfaldende. Den nye anbefaling er imidlertid et forsøg på at forebygge så mange alkoholskader så muligt – både de lette og de svære.

Sundhedsstyrelsen anbefaler nu, at kvinder, der er gravide, undgår alkohol, og at kvinder, der planlægger at blive gravide, undgår alkohol for en sikkerheds skyld. Sundhedsstyrelsens anbefalinger til gravide er lavet på baggrund af forskning i sammenhængen mellem brug af alkohol i graviditeten og fosterskader.

Ingen alkohol når du er gravid:

Sundhedsstyrelsens anbefaler, at kvinder der er gravide undgår alkohol, og at kvinder der planlægger at blive gravide undgår alkohol for en sikkerheds skyld.

Alkoholforbrug før og under graviditet:

De fleste kvinder, der indtager alkohol, før de bliver gravide, stopper med at indtage alkohol eller reducerer deres alkoholindtag kraftigt, når de har erkendt, at de er gravide. Men ca. 40 % gravide har drukket 5 genstande eller flere ved mindst én lejlighed efter undfangelsen. Hovedparten af dette forbrug finder sted inden graviditeten er erkendt. Kvinders alkoholindtag inden erkendelse af graviditeten udgør altså en væsentlig del af alkoholindtaget blandt gravide.

Referencer:

1. Kesmodel et al. Use of alcohol and illicit drugs among pregnant Danish women, 1998. Scand J Public Health 2003; 31:5-11
2. Standberg-Larsen K. & Grønbæk M. Notat vedrørende alkohol og graviditet. Center for Alkoholforskning. 2006

Links:

www.altomalkohol.dk

Juni 2008