

**Gode råd om  
barn, foreldre  
og alkohol**

**Til deg med spedbarn**

## Alkohol kan påvirke din evne til å håndtere og forstå babyens signaler på en trygg og riktig måte.

Det er flere grunner til å avstå fra alkohol når man har spedbarn. Alkohol går over i morsmelk, og alkoholkonsentrasjonen i morsmelka tilsvarer omtrent promillen til mor.

Ammende kvinner bør være forsiktige med å drikke alkohol, fordi vi ikke vet hvor grensen går for skadelig påvirkning av barnet. Enda viktigere er at alkoholen kan redusere din evne til å håndtere et lite barn. Unngå å sove med barnet om du har drukket alkohol.

Å trøste og roe ned barnet er en krevende og viktig omsorgsoppgave. Da erfarer babyen at den får svar på signalene sine og blir tatt vare på.

Din evne til å se og høre forskjell på når babyen er fornøyd, trøtt, sulten eller bare har et ønske om kontakt, er avhengig av din emosjonelle og fysiske tilstand. Inntak av alkohol kan forstyrre din evne til å forstå og reagere på babyens signaler.

Spedbarns erfaringer har stor betydning for hjernens utvikling. Selv det helt nyfødte barnet har evne til sosial interaksjon.

Barnet trenger emosjonelt stabile og tilgjengelige voksne for å få en best mulig utvikling. Når du er påvirket av alkohol kan måten du kommuniserer på endre seg, noe som igjen påvirker relasjonen til barnet.

## Samspillet med de aller nærmeste omsorgspersonene er avgjørende for barnets utvikling.

Dersom du vil vite mer om temaet, se [blakors.no](http://blakors.no)



## Spørsmål til refleksjon:

- Hvordan blir barnet ditt påvirket av din eller din eventuelle partners forhold til alkohol?
- Hvilke tanker har du gjort deg når det gjelder alkohol i spedbarnsperioden?
- Hva synes du er vanskelig med tanke på alkohol og din rolle som forelder?
- Hva synes du om drikkevanene til deg og din eventuelle partner? Har du ønske om å endre noe?
- Hvilke tanker får du når du leser følgende utsagn:

«Jeg merker og husker  
mer enn du tror.»

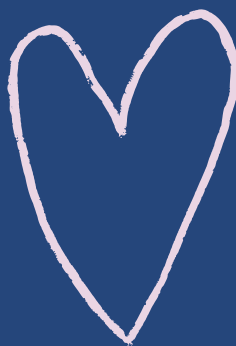


**Hva bør du som har spedbarn vite om alkohol? Hvordan blir barnet påvirket av ditt alkoholinntak? I denne veilederen får du fakta, råd, samt spørsmål som kan være fine å reflektere rundt.**

Blå Kors har utviklet en rekke filmer og ressurser om barn, foreldre og alkohol. Du finner dette og annet gratis materiell på [blakors.no/ressursbank](https://blakors.no/ressursbank).



Har du vokst opp i hjem med alkohol- eller rusproblemer? Blå Kors kompasset tilbyr gratis rådgiving og terapi. [blakors.no/kompasset](https://blakors.no/kompasset)



Prosjektet støttes av Helsedirektoratet. 2. opplag, 2023.