

IKKE-GRAVIDE

Ideer til samtaler med kvinder i fertil alder – om at forebygge rusmiddelskader hos børn

Ideerne kan bruges ved konsultationer vedrørende

- prævention,
- prækonceptionel rådgivning,
- abortsamtaler,
- samtaler om forbrug af rusmidler
- – og andre konsultationer, hvor det vurderes relevant.

Ved disse konsultationer bør emnet graviditet, alkohol og andre rusmidler tages op for at styrke kvinders bevidsthed om at undgå forbrug af rusmidler lige fra starten af en graviditet. Formålet med samtalen er beskrevet i folderen *Forebyggelse af rusmiddelskader hos fostre*.

RÅD TIL KVINDER I FERTIL ALDER

- Brug prævention, hvis du drikker alkohol eller bruger andre rusmidler
 - Hvis du dropper præventionen på et tidspunkt, så stop samtidig med alkohol og andre rusmidler
- så behøver du ikke at bekymre dig om rusmiddelskader, hvis du skulle blive gravid.

Samtaleåbner

Der kan indledes med følgende (formuleret med egne ord):

- Jeg ved godt, at du ikke er kommet for at tale om alkohol. Og graviditet er ikke relevant for dig lige nu. Men det kan måske blive aktuelt på et senere tidspunkt, så har du noget imod, at jeg fortæller dig lidt om alkohol og graviditet? Den samtale har jeg med alle unge kvinder, fordi der er nogle ting, de helst skal vide, inden de bliver gravide:
- Alkohol og andre rusmidler kan gøre skade på et foster allerede fra de tidlige uger af en graviditet – før man overhovedet er klar over, at man er gravid. Unge kvinder bliver derfor rådet til at stoppe med at drikke alkohol, samtidig med at de dropper præventionen. Så kan man være helt sikker på, at barnet ikke bliver udsat for alkohol.
- Vi ved fra undersøgelser, at mange kvinder er bekymrede for, om de kan have skadet deres barn, fordi de har drukket alkohol, før de vidste, at de var gravide.
- Alkohol er et fosterskadeligt stof, der kan påvirke en lang række af barnets organer, fx hjernen og hjertet. Alkohol kan også føre til abort. Jo mere alkohol og jo længere tid en gravid drikker, desto større er risikoen for alvorlige skader på hendes barn. Men selv ved et lavt alkoholforbrug på bare 2-3 genstande om ugen kan der være øget risiko for at abortere. Andre rusmidler kan også give skader.
- Hvis man vil være sikker på at undgå rusmiddelskader hos sit barn, så undlader man helt at drikke alkohol eller bruge andre rusmidler, allerede når man har mulighed for at blive gravid og igennem hele graviditeten. Til den tid vil det kræve, at du ruster dig til at sige nej, når du bliver tilbudt alkohol.
- Du kan læse mere om det på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk og læse pjecen om graviditet og alkohol og andre rusmidler.

Tilbyd en prækonceptionel samtale ved evt. senere ønske om graviditet.

Afdækning af ikke-gravides rusmiddelforbrug

Hvis der er formodning om et alkoholforbrug over højrisikogrænsen på 14 genstande om ugen for kvinder, bør forbrugets størrelse afdækkes ved brug af AUDIT-skemaet, som findes i den kliniske vejledning Spørg til alkoholvaner.

Vejledning og skema kan findes på DSAM's hjemmeside www.dsam.dk.

Direkte link: http://www.dsam.dk/files/9/alkohol_audit.pdf