

# EN INFORMATIONSTIDNING OM JÄRN

NUMMER 11, 2008



## INNEHÅLL

- ◆ EROL INFORMERAR ...  
*sidan 2*
- ◆ GRAVIDITET OCH ALKOHOL  
*sidan 2, 3 & 4*
- ◆ Så här kontaktar du oss...  
*sidan 4*



G  
E  
J  
Ä  
R  
N  
E  
T

# Erol AB informerar

Patientinformationen på Niferex kapsel är nu översatt till ytterligare två språk. Nu kan du beställa patientinformationen även på engelska och somaliska. Sedan tidigare finns informationsblocken också på arabiska. Kontakta oss gärna så skickar vi patientinformationer på svenska, arabiska, engelska och/eller somaliska. Kostnadsfritt förstås! Du kan också göra din beställning på hemsidan.

Hemsida: [www.erol.se](http://www.erol.se)

Muminpappan stod framför trappan och lagade till röd bål i några tunnor. Han tillsatte den med russin och mandel, syltad lotus, ingefära, socker och muskotblomma, en och annan citron och ett par liter rönnbärslikör för att sätta sprätt på det hela.

Ibland smakade han hur det blev.

Det blev mycket bra.

*Ur Trollkarlens hatt  
av Tove Jansson*

En baby kommer att göra kärleken starkare, dagar kortare, nätter längre, plånbocken mindre, hemmet gladare, kläder sjasigare, det förgångna bortglömt och framtiden värd att leva för.

*Don Herold*

## GRAVIDITET OCH ALKOHOL



Eva-Karin Envall  
Barnmorska/projektledare  
Riskbruksprojektet  
Statens folkhälsoinstitut

### Sammanfattning

Forskning har visat att alkohol kan vara skadligt för det ofödda barnet. Det handlar om relativt måttliga mängder som kan få fatala konsekvenser. Det är vetenskapligt bevisat att 10 – 12 gram alkohol/dag eller 70 gram alkohol/vecka under den första trimestern kan vara skadligt för barnet. Binge drinking, berusningsdrickande som innebär minst 50 – 60 gram alkohol vid ett och samma tillfälle, medför särskilt stora risker för det ofödda barnet på grund av den höga

och akuta exponeringen för alkohol. Individuella hänsyn måste alltid tas, både för kvinnan och för det ofödda barnet. Fysiologiska förutsättningar och genetisk disposition varierar hos olika individer. Ingen vet var den nedre gränsen går för hur mycket alkohol ett foster tål och därför hyllas försiktighetsprincipen: **INGEN ALKOHOL UNDER GRAVIDITETEN!**

Sveriges barnmorskor som arbetar med gravida kvinnor på mödrahälsovården lägger i dag stor vikt vid att informera de blivande föräldrarna om alkohol. De har också metoder för att identifiera kvinnor med riskbruk och att motivera till ändrade levnadsvanor när det gäller alkohol.

Idag dricker kvinnor avsevärt mycket mer än för bara några år sedan. Ändrade levnadsvanor har gjort att dryckesmönstret förändrats, vilket betyder att vi dricker både oftare och mer. Alkoholkonsumtionen i Sverige har ökat med 30 % sedan mitten av 1990-talet då Sverige blev medlem i EU.

### Riskbruksbegreppet

Missbruk och beroende är väl definierade begrepp. Det finns dock ingen entydig definition av riskbruk. Riskbruk

EROL AB

beskrivs som ett bruk av alkohol som är eller kan bli skadligt för hälsan men där beroende inte föreligger. Det är troligen så, att många periodvis kan befinna sig i riskbrukszonen, t.ex. unga personer under studietiden. Att dricka alkohol under graviditet är ett riskbruksbeteende eftersom det ofödda barnet utsätts för fara.

### **Kvinnor känsligare för alkohol än män**

Koncentrationen av vatten i kroppen är lägre hos kvinnor (66 %) än hos män (75 %). Det innebär att spädnings-effekten blir mindre för kvinnor och berusningsgraden ökar. Kvinnor har också en lägre halt av alkoholdehydrogenas, ADH, ett enzym som bryter ner alkoholen (Bradley et al., Frezza et al.) . Av denna orsak bryter män ner 30 % av alkoholen redan i magsäcken medan kvinnor endast bryter ned 15 %. Man vet också att leverns förmåga att förbränna alkohol försämras av östrogen. Vid tiden för ägglossning är östrogenhalten högre än annars.

### **Alkohol och det ofödda barnet**

Forskning visar att även små mängder alkohol kan skada det väntade barnet. Berusningsdrickande (binge drinking, ca 60g alkohol vid ett och samma tillfälle)) medför särskilda risker eftersom koncentrationen av alkohol på kort tid stiger kraftigt. Alkoholen i moderns blod når fostret via navelsträngen. Barnet är ganska skyddat i livmodern men vissa skadliga ämnen stoppas inte av placentabariären. Alkohol är ett sådant ämne. Barnet får lika hög promillehalt som mamman och dessutom under längre tid, eftersom levern är omogen och inte har förmåga att effektivt bryta ner alkoholen. Barnet både kissar i och dricker fostervattnet. Eftersom det finns en viss mängd alkohol i urinen blir fostervattnet alkoholhaltigt. Kretsloppet gör att barnet får i sig alkoholen upprepade gånger.

### **Det ofödda barnets hjärna**

Det är viktigt att veta att utvecklingen av hjärnan börjar tidigt, redan i tredje fosterveckan. Cellaktiviteten är livlig och omsättningen av celler stor. Om det ofödda barnets hjärna utsätts för alkohol under denna process innebär det ett högt risktagande. Alla omständigheter kring hjärnans utveckling är inte kända, men det faktum att nybildning av celler avstannar när alkohol tillförs och att utvecklingen av hjärnan hos barnet börjar mycket tidigt är skäl nog att rekommendera gravida att avstå alkohol under graviditet.

Fetalt alkoholsyndrom (FAS, Fetal Alcohol Syndrom) beskrevs på 1970-talet (*Recognition of the fetal alcohol Syndrome in early infancy*. Jones K L, Smith D W. Lancet 1973; 2: 999-1001). Under de tre decennier som gått sedan dess har omfattande forskning stärkt kunskapen om att människofoster som exponeras för alkohol under graviditeten löper risk att skadas.

Med modern bildteknik, såsom t.ex. magnetresonans, har avvikelser kunnat kartläggas i hjärnan hos individer som exponerats för höga halter alkohol under fosterstadiet. Volymminskning av hjärnan, anomalier i frontala loben och i lillhjärnan, hjärnbalken och i basala ganglier konstaterades utan att drabbade individer hade utvecklat karakteristiskt FAS- utseende (*Fetal alcohol spectrum disorders: an overview with emphasis on changes in brain and behaviour*. Riley EP, McGee CL. Experimental Biology and Medicine. 2005; 230(6): 357-65)

Forskning visar också att 10 g alkohol / dag (= 1 glas vin) i tidig graviditet medför ökad risk för spontanabort (*Moderate maternal alcohol consumption and risk of spontaneous abortion*. Windham GC, Von Behren J, Fenster L, Schaefer

En av anledningarna till att jag inte dricker är att jag vill veta när jag har roligt.

*Nancy Astor 1879-1964*

Det är alltid gott att veta var man har sin familj och sina vänner, oavsett om man behöver dem eller inte.

*A.A. Milne 1882-1956*

När det kommer till husligt pedanteri som strykning, storstädning och golvboning säger jag som Pippi Långstrump: Herregud, det är ju världsliga saker.

*Karin Söder*



Bästa sättet att förverkliga sina drömmar är att vakna.

Michael Pflieggar

C, Swan SH. Epidemiology 1997; 8 (5): 509-14. Alkohol orsakar ökat antal dödfödslar (Källa: M.Göransson, Å.Magnusson, 2004).

Tillväxthämning hos barn har beskrivits (*Maternal alcohol consumption and birth weight. How much drinking during pregnancy is safe?* Mills JL, Graubard BI, Harley EE, Rhoads GG, Berende3s HW. JAMA 1984; 252(14): 1875-9 ) och dess intellektuella utveckling kan påverkas (*Association of prenatal alcohol exposure with behavioral and learning problems in early adolescence.* Olson HC, Streissguth AP, Sampson PD, Barr HM, Bookstein FL, Thiede K. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 1997; 36(9): 1187-94).

### **Bedömning av individuell risk omöjlig**

Alla barn som exponeras för ett toxiskt ämne blir inte skadade. Fostrets genetiska predisposition, det toxiska ämnets upptag, moderns nutritionsstatus, ämnesomsättning och avgiftningsförmåga samt hastigheten med vilken överföringen genom placenta sker varierar hos mödrar och deras foster. Därför är förutsägelsen av den individuella risken i praktiken näst intill omöjlig.

### **Utbildning av primärvårdens barnmorskor nödvändig!**

Mödrahälsovårdens barnmorskor bör ha kunskap om alkoholvanor hos unga kvinnor och vad detta kan innebära för det väntade barnet. Barnmorskorna måste också få kunskap om forskningen kring alkohol och graviditet och vilka metoder som står till buds för att applicera kunskaperna i det vardagliga arbetet.

Från vården ska samma signaler ges till de blivande föräldrarna oavsett i vilken del av landet de befinner sig. Barnmorskorna ska ha samma utgångspunkter och mål i sitt riskbruksarbete.

Många barnmorskor som arbetar inomsvensk mödrahälsovård har genom Riskbruksprojektet vid Statens folkhälsoinstitut utbildning i hur alkoholfrågan ska hanteras i samband med graviditet. Det innebär att de bättre kan upplysa gravida kvinnor och deras partners om alkoholens negativa inverkan på fostret. Utbildningen ger dem också större möjlighet att så tidigt som möjligt upptäcka kvinnor i riskzonen.

## **SÅ HÄR KONTAKTAR DU OSS:**

### **David Erlich**

0411-391 85

0708-54 08 35

david.erlich@erol.se

### **Christina Sandberg**

0709-50 44 30

christina.sandberg@erol.se

### **Camilla Löf**

0703-66 44 11

camilla.löf@erol.se



Foto: Karin Envall

***Vi måste värna barnen!***

