

## **La salute di vostra figlia o figlio, dipende anche dal suo papà.**

Se il futuro padre beve, questo non avrà un influsso diretto sullo sviluppo del bambino nel grembo materno. Il tuo buon esempio di genitore però inizia già ora, nella dolce attesa, attraverso scelte consapevoli per la salute di tuo figlio. Un padre può supportare la sua partner nel proposito di non bere durante la gravidanza sostenendola in situazioni in cui si è soliti bere alcolici. Bere insieme a lei bibite analcoliche, la può aiutare a fare meno fatica. Ci sono alternative all'alcol molto gustose!



Per ulteriori informazioni



Via Talvera, 4, 39100 Bolzano  
Tel. 0471 324 801 – Fax 0471 940 220  
info@forum-p.it – www.forum-p.it

Grafica: Alessandra Stefanut; illustrazioni: Silke De Vivo

Un progetto del Forum Prevenzione in collaborazione con:



Finanziato e sostenuto da:



Questo opuscolo fa parte  
della campagna [bereresponsabile.it](http://bereresponsabile.it)

Per semplificare la lettura i riferimenti ai bambini sono riportati nella forma maschile,  
ma naturalmente si riferiscono ad entrambi i sessi.

## **Alcol e gravidanza**

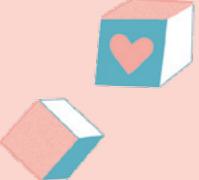
Per le future mamme,  
ma non solo...



L'uso di alcolici è profondamente radicato nella nostra tradizione e nel nostro stile di vita. A memoria d'uomo l'alcol è sempre stato usato come alimento, medicamento, bene voluttuario e sostanza da sballo. L'alcol è una droga quotidiana che in Alto Adige viene apprezzata e consumata da molte persone. L'alcol è però anche causa di malattie, incidenti e sofferenza.

E' importante che le donne incinte e i loro compagni conoscano i rischi del loro consumo di alcol per il nascituro. Molte donne infatti si domandano: *quanto alcol posso bere durante la gravidanza, senza danneggiare la salute del mio bambino o della mia bambina?*

Si sa che l'alcol può causare gravi danni al nascituro, ma le attuali conoscenze scientifiche non permettono di definire un limite chiaro. Quindi, per precauzione, è opportuno che le donne in gravidanza rinuncino a bere bevande alcoliche.



## Per amore del bebè...



Si sa che il consumo di alcolici durante la gravidanza può avere ripercussioni negative sullo sviluppo del nascituro. In gravidanza la madre e il bambino o la bambina sono una cosa sola, i corpi sono uniti attraverso il cordone ombelicale e la placenta. Attraverso il cordone ombelicale, il piccolo/la piccola riceve l'ossigeno e le sostanze nutritive che le/gli permettono di crescere. Se la madre assume sostanze alcoliche, queste non si diffondono solo nel suo corpo ma arrivano anche alla circolazione sanguigna del suo bambino. E' importante tenere in considerazione questo fatto e riflettere sul proprio consumo di alcol.

## Tuo figlio/tua figlia beve con te. La cosa migliore è evitare gli alcolici...

...fin dal principio. Già quando si desidera un figlio o si prospetta una gravidanza, è consigliabile non bere alcolici. Si ha così la certezza di proteggere fin dall'inizio, nel miglior modo possibile, il proprio figlio o la propria figlia dai possibili danni dell'alcol. Non è assolutamente scortese dire "no grazie" e rifiutare una bevanda alcolica oppure chiedere in alternativa una bibita analcolica. Non fatevi mettere sotto pressione da chi vuole convincervi a bere. Siete libere di scegliere: ogni momento senza alcol è un contributo in più, affinché vostro figlio possa nascere sano.

## Lo sviluppo di un nascituro è a rischio durante tutta la gravidanza.

Il consumo di alcol nella prima fase della gravidanza può ripercuotersi negativamente sullo sviluppo fisico del bambino. Nelle fasi successive della gravidanza il consumo di alcol può recare danni alla crescita e causare evidenti disturbi dello sviluppo neurologico e intellettuale del bambino.

- Nei primi tre mesi di gravidanza il rischio di malformazioni fisiche è più elevato. L'alcol può influenzare negativamente la scissione cellulare e quindi essere causa di difetti fisici più o meno gravi.
- Dal quarto mese di gravidanza in poi il corpo del feto è formato, ma continua a crescere. Anche durante questo periodo il consumo di alcol può generare disturbi dello sviluppo o della crescita.



L'accertamento di una gravidanza dovrebbe esser fatto il più presto possibile, e una futura mamma dovrebbe rinunciare a bere alcolici fin da subito.

La forma più grave di danno causato dall'assunzione di alcol in gravidanza, è la sindrome alcol-fetale (FAS). Bambini affetti da questa sindrome, mostrano malformazioni fisiche e disturbi comportamentali. Si tratta di danni permanenti senza prospettive di guarigione. Molti bambini dipendono da aiuti e cure esterne per tutta la vita.

## Alcol e allattamento

Se si consuma alcol durante l'allattamento, il latte conterrà alcol nella medesima concentrazione presente nel sangue della madre. Per andare sul sicuro, è meglio che la madre rinunci all'alcol anche durante l'allattamento.

