



Dingon: trykksak@helsedir.no • IS-1758  
Telefovdna 24 16 33 68 • Faks 24 16 33 69  
www.helsenorge.no/gravid

 Helsedirektoratet

Dát gihpa gávdno maid dárogillii (girjedárogillii ja ođdadárogillii), spánskagillii ja engelasgillii.

Design: Grafik Form AS



Samisk

Fotograf: Janle Nydén

**BUOREMUS ÁLGU**  
RÁVVAGAT DUTNJE GII PLÁNET DAHJE VUORDDÁT MÁNÁ

ALKOHOLAKEAHTES  
ÁHPEHISVUOHTA

 Helsedirektoratet  
www.helsenorge.no/gravid



Foetenbilder foto: Lennart Nilsson



**8 vahkku:** Vuoiŋašceallat šaddet, ja vuoiŋjamaččat juohkásit golmma suorgái. Máná álgá sulastahtit unna olbmoža.

**10 vahkku:** Mii sáhttit oaidnit máná suorpmaid ja juolgesuorpmaid, ja máná lihkašgoahtá.

**16 vahkku:** Unna mánáš lea ožžon vuovttaid ja čalbmevuolggaid, sáhtá juhkat vábi ja cissat.

**20 vahkku:** Máná lihkahallá julggiid, dego livččii vázzime ja máhtá njammat bealggi.

**36 vahkku:** Vuoiŋjamaččat sturrot johtilit ja oktavuodat gaskal vuoiŋašceallaid dárkilastojit.

**40 vahkku:** Máná lea aitto riegádan, buriin álgguin.



### Alkoholakehtes áhpehisvuolta addá buoremus álggu

Don attát máná buoremus álggu jus it juga alkohola áhpehisvuodas. Dutkan čájeha ahte vel smávva alkoholahivvodagat nai sáhttet árrit máná vuoiŋjamaččaid ja eará orgánaide ovdáneami. Dás lea sáhka addit máná buoremus vejolašvuodaid šaddat ja ahtanuššat.

### Máná lea sorjavaš dus

Máná oažžu visot iežas biepmu dus. Lea deatlaš ahte don leat dihtomielalaš maid borat ja jugat. Jus jugat vuollaga, viina dahje buollánviinni, válde alkohola johtilit varrii ja fievrreduvvo iešguđet orgánaide gorudis. Alkoholá máná njárbutkeahtá vuossamáddaga čađa ja máná varrajohtui. Máná orgánat eai vel nákke mollet alkohola áibbas dahje muhtin muddui, ja mollen dáhpáhuvvá loahpas eatnis. Oassi alkoholá máná maid váhpái maid máná juhka. Máná oažžu seamma alkoholapromilla go don ieš.

### Manne váldit sjánssa?

Li leat vejolaš dadjat sihkkaris vuolemus ráji das man olu alkohola máná

gierdá. Iešguđet oghiin lea maidá iešguđet hearkivuolta. Dan dihte rávvet mii ahte don it válde sjánssa – muhto it juga alkohola áhpehisvuodas. Dainna lágiin addát iežat máná buoremus álggu.

### Vejolaš alkoholavahágat

Buot ceallat ja orgánat sáhttet váikkuhuvvot go máná oažžu alkohola. Vuoiŋjamaččat leat earenoamáš hearkkit go dat ovdánit čađaáiggi áhpehisvuodas. Alkoholá sáhtá vahágahtit ceallaid ja árrit odđa ceallaid šaddamis. Rievdamat vuoiŋjamaččain sáhttet leat unnit, muhto dat sáhttet mielddisbuktit ahte máná massá muhtin dain vejolašvuodain mat muđui livčče leamaš. Máná sáhtá oažžut oahppan- ja konsentrašunváltuid dahje šaddat hyperaktiiva. Alkoholavahátriska lea stuorimus jus eadni lea guhkit áiggi geavahan alkohola ja juhkan olu. Olu juhkan sáhtá daguhit unnit stuorruma, duodalaš vuoiŋašvigiid ja doaibmahehttejumiid mat bistet olles eallinagi.

### Go plánebeahtti máná

Eatnasat eai dieđe ahte leat áhpeheamet ovdal go ožžot posiitiiva iskosa. Dalle lea juo máná stuorrume ja ahtanuššame.

Vai it headuš dán ahtanuššama, lea jierbmámus rievdadit alkoholadábiid dalle juo go plánebeahtti máná.

### Jus don leat juhkan

Jus don leat juo juhkan, lea deatleamos jurddašit ovddosguvlui ja bidjat eret alkohola áibbas loahpa áhpehisvuodas. Juohke beaivvi go it juga, veahkehat máná oažžut buori álggu. Jus dus leat gažaldagat dahje juoga mii du vuorjá, huma jorttamorain dahje iežat doaktáriin.

### Vigat bágget juhkat

Nissonolbmot dovdet dávjá sosiálalaš bággeama juhkat alkohola, maid áhpehisvuodas dahje go plánejit máná. Biehttaleapmi čuovvoluvvo gažaldagaiguin dahje hálahemiin. Gánnáha leat jurddašan mainnalágiin dustet dakkár bággeama. Gávdnojit buorit alkoholakehtes molssaeavttut. Mángasiid mielas lea ávkkálaš hupmat iežas guimmiin iežas ja earáid alkoholadábiid ja guottuid birra oažžundihte veahki čadahit alkoholakehtes áhpehisvuoda