

Informa zaituz hemen:

www.embarazadasceroalcohol.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD

www.mpsi.es

HAURDUN BAZAUDE, ALKOHOL KONTUETAN EZ DAGO AITZAKIARIK


Zure urtebetetzea delako.
Egun berezia delako.
Zuen urteurrena delako.
Ohitura delako.
Zure lagunaren agur-afaria delako.
Soldata igo dizutelako.
Gaizki ez geratzeko.
Familiarengatik.

ALKOHOL-KONTSUMO SEGURU BAKARRA...
ZERO DA!



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL
E IGUALDAD



Haurdunaldian (baita haurdun geratzekotan zaudela ere) edo edoskitzaroan alkohola kontsumitzen baduzu, horrek eragin larria izan dezake zure haurtxoaren garapenean, zuk hartzen duzun gutzia berak ere xurgatzen du-eta zuzenean.

ZUK EDATEN BADUZU, HAURRAK ERE BAI!

Alkohol-kontsumoak eragin toxikoak ditu burmuinean, bereziki heldutasunera iritsi aurreko etapak badira: aldi enbrionarioa eta fetala, haurtzaroa eta nerabezaroa.

Haurdunaldian, edanez gero, alkohola plazentatik fetura pasatzen da. Edoskitzaroan ere, alkohol-kantitatearik txikienak ere amaren esnera iristen dira; horren bidez, haurtxoarengana, eta askotan kalte konponezinak sortzen dira.

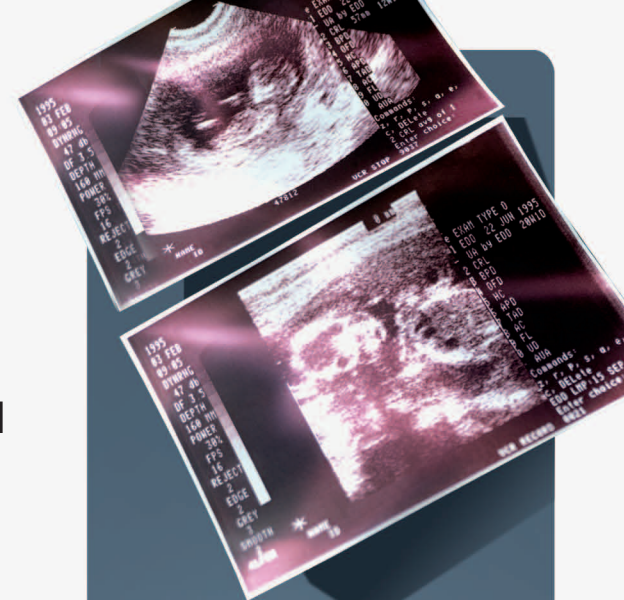
Informazio zientifikoak ez du alkohol-kontsumoaren kantitate segururik bermatzen, beraz, kontsumo segurua bakarria dago: zero, alegia.

Zure haurtxoaren osasuna zaindu nahi baduzu, has zaitez zeure osasuna zaintzen eta arrisku guztiak murrizteko ohitura osasuntsuak hartzen.

ALKOHOL KONTUETAN GUTXIENA ERE, BETI ASKO!

Ez pentsatu asko ote den edo gutxi ote den: tanta bat izanda ere, beti gehiegi. Alkohol-kantitatearik txikienak ere, aldi honetan, enbrionarioaren garapenean asaldurak sor ditzake eta abortu-arriskua handitu. Alkohola da alkohol-sindrome fetalaren erantzule zuzena, jatorri genetikoa ez duen adimen-atzeratasunaren kausarik ohikoena, eta, horrenbestez, errazen saihestu daitekeena.

ALKOHOL KONTUETAN, KONTSUMO SEGURU BAKARRA... ZERO DA!



ZERO KONTSUMOA ASKOREN KONTUA DA

Bikotekideak, familiak, lagunak, lankideek... guztiok dugu zeregin garrantzitsua haurdun dagoen emakumeak alkoholik kontsumitu ez dezan. Guztiok gara arduradun, guztiok gara erantzule, eta denok solidarizatu behar dugu uneoro, alkohol-kontsumoa errotik kentzeko. Haurtxoa egokiro garatu dadin, guztiok hartu behar dugu konpromisoa: bai haurdun dagoen emakumeak bai inguruan dituen pertsona guztiak.

