

# ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΒΛΑΒΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ: "ΡΕΑ"

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΡΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΑΝΤΡΙΑ ΚΥΡΙΑΚΟΥ

Φορέας Υλοποίησης:



Το Πρόγραμμα χρηματοδοτείται  
από την Αρχή Αντιμετώπισης  
Εξαρτήσεων Κύπρου



# ΟΜΑΔΑ ΣΤΟΧΟΣ

- Γυναίκες σε γόνιμη ηλικία, έγκυες και θηλάζουσες μητέρες.
- Παιδιά με φάσμα διαταραχής εμβρυικού αλκοολισμού.
- Επαγγελματίες που εργάζονται με γυναίκες και παιδιά (γυναικολόγοι, μαίες, παιδίατροι, εκπαιδευτικοί, κλπ).

# ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Εκπαίδευση επαγγελματιών (γυναικολόγων/μαιευτήρων, παιδίατρων, μαιών, ψυχολόγων, ψυχιάτρων, διαιτολόγων/διατροφολόγων, κοινωνικών λειτουργών, εκπαιδευτικών) σε θέματα εμβρικού αλκοολισμού.
- Ανάπτυξη μηχανισμού εντοπισμού της ομάδας στόχου μέσα από την συνεργασία με επαγγελματικούς συνδέσμους και την προώθηση των στόχων και αναγκών του προγράμματος στα μέλη τους.



# ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Παρότρυνση της εγκύου από τους επαγγελματίες υγείας για υιοθέτηση θετικών αλλαγών στον τρόπο ζωής της κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.
- Ενημέρωση νέων γυναικών στα θέματα εμβρυικού αλκοολισμού και τις επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ και άλλων ουσιών σε γυναίκες και στο έμβρυο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού.



# ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- Ευαισθητοποίηση του κοινού και των επαγγελματιών στους κινδύνους που σχετίζονται με τη χρήση του αλκοόλ κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού

## ΣΥΣΤΑΣΗ

### Ασφαλέστερη Επιλογή:

Μηδενική Κατανάλωση Αλκοολούχων Ποτών.

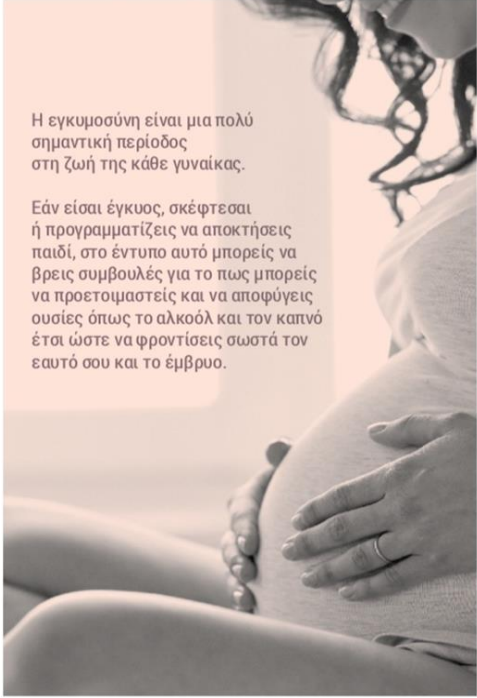
Οι μέλλουσες μητέρες είναι καλύτερα να απέχουν εντελώς από την κατανάλωση αλκοόλ πριν τη σύλληψη και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού για αποφυγή όλων των πιθανών κινδύνων και εξασφάλιση των καλύτερων συνθηκών για το παιδί τους. Παρόλο ότι χρειάζονται περισσότερα στοιχεία για τη σχέση χαμηλής ή μέτριας<sup>2</sup> κατανάλωσης αλκοόλ με τις αρνητικές συνέπειες για το έμβρυο, η σύσταση μηδενικής κατανάλωσης αποτελεί την ασφαλέστερη επιλογή.

Επιπρόσθετα, οι μέλλουσες μητέρες που καταναλώνουν αλκοόλ πριν την εγκυμοσύνη μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολία στην μείωση της κατανάλωσης κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, αλλά επίσης και να συνεχίσουν την κατανάλωση στο πρώτο τρίμηνο της κύησης αφού συχνά οι γυναίκες δεν αντιλαμβάνονται άμεσα ότι είναι έγκυες. Το πρώτο τρίμηνο αποτελεί την πιο ευαίσθητη περίοδο για το έμβρυο κατά την οποία αναπτύσσονται τα όργανα του.

<sup>1</sup>10- 14 γραμμάρια αλκοόλης: 1 ποτήρι (150 ml) κρασί, 1 ποτήρι/ τενεκεδάκι (330 ml) μπίρας, 1 χαμηλό ποτήρι (50ml) ούισκι, βότκα, κονιάκ, ούζο, 1 ποτήρι σφηνάκι (50ml) και 1 ποτήρι σφηνάκι(45ml) ζιβανία

<sup>2</sup>Χαμηλή: 1 ποτό κάπου κάπου σε ειδικές περιπτώσεις.

Μέτρια: 1-6 ποτά τη βδομάδα, αλλά όχι περισσότερα από 1 ποτό ημερησίως. 5 ή περισσότερα ποτά σε μια περίπτωση αποτελούν αυξημένο ρίσκο για το έμβρυο



Η εγκυμοσύνη είναι μια πολύ σημαντική περίοδος στη ζωή της κάθε γυναίκας.

Εάν είσαι έγκυος, σκέφτεσαι ή προγραμματίζεις να αποκτήσεις παιδί, στο έντυπο αυτό μπορείς να βρεις συμβουλές για το πως μπορείς να προετοιμαστείς και να αποφύγεις ουσίες όπως το αλκοόλ και τον καπνό έτσι ώστε να φροντίσεις σωστά τον εαυτό σου και το έμβρυο.

# ...ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

Στοιχεία επικοινωνίας:

Υπεύθυνη προγράμματος: Άντρια Κυριάκου, Κοινωνική Λειτουργός

Συμβουλευτικό Κέντρο Στήριξης της Οικογένειας

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 22 450 404

Ηλεκτρονική Διεύθυνση: [sikeso@cytanet.com.cy](mailto:sikeso@cytanet.com.cy)

