

Keskusteluaineisto

perhekahviloiden ja perhekeskusten käyttöön

Ohjaajanopas



Sisältö

Esipuhe.....	3
Hyvä perhekahvilan ohjaaja.....	4
Ohjeistus keskustelun vetämiseen.....	6
Haastavia tilanteita.....	8
Aiheita ja aineksia alkoholiaiheiseen keskusteluun.....	9
I Mallin antaminen lapsille.....	9
II Vanhempien alkoholin käytön vaikutukset vanhempien ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen.....	12
III Vanhempien parisuhde ja alkoholi.....	14
IV Raskaus ja alkoholi.....	16
V Imetys ja alkoholi.....	19
VI Alkoholin terveyshaitat.....	21

KÄSIKIRJOITUS

Arja Puska, terveydenhoitaja
Mannerheimin Lastensuojeluliitto

PAINOPAikka

Sly-Lehtipainot Oy
Kirjapaino Uusimaa, Porvoo 2010

KUVITUS

©iStockphoto.com/kemie

TAITTO

Taittotoimisto Åsa Åhl

Lasten seurassa –ohjelma 2010

Esipuhe

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toteuttaa yhteistyössä Alkon, A-klinikkasäätiön ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kanssa Alkon Lasten seurassa -ohjelmaa. Ohjelman tavoitteena on herättää keskustelua ja pohdintaa siitä, minkälaisia vaikutuksia vanhempien ja muiden aikuisten alkoholin käytöllä saattaa olla lapsiin. Keskustelun herättämisen tavoitteena on ehkäistä ja vähentää aikuisten alkoholin käytöstä lapsiin kohdistuvia suoria ja epäsuoria haittoja. Ohjelmassa on julkaisu aiemmin Ei kiitos? -opas, jossa vanhempia haastetaan pohtimaan omaa alkoholin käyttöönsä ja sen vaikutuksia lasten elämään. Oppaassa kuvataan alkoholin käytön vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin ja perheen vuorovaikutussuhteisiin sekä pohditaan sitä, millaisen käyttäytymismallin vanhemmat omalla alkoholin käytöllään antavat lapselle. Lasten seurassa -ohjelmalla on omat verkkosivut osoitteessa **www.lastenseurassa.fi**.

Perhekahvilat ovat avoimia kokoontumispaikkoja, joissa monenlaiset perheet kohtaavat toisensa. Siellä tutustutaan samassa elämäntilanteessa oleviin, joiden kanssa kokemusten jakaminen virkistää ja auttaa jaksamaan arjen pyörittystä.

Perhekahvila on luonteva paikka keskustella myös alkoholista. Asioiden yhdessä pohtiminen voi antaa kimmokkeen tarkastella kriittisesti omaa alkoholin käyttöönsä ja sen vaikutusta omiin lapsiin. Kysymys ei tarvitse olla alkoholin liikakäytöstä vaan siitä, miten ylipäättänsä käytämme alkoholia lasten seurassa. Millaisen mallin annamme omille lapsillemme? Miten toivomme omien lastemme käyttävän alkoholia aikuiseksi kasvetuun?

Antoisia keskusteluja toivoen
Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Hyvä perhekahvilan ohjaaja

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa vinkkejä perhekahvilassa käytävään alkoholiaiheiseen keskusteluun. Keskustelu voi olla spontaania perhekahvilassa käytävää keskustelua tai erityisesti alkoholin ympärille suunniteltua teemallista perhekahvilatoimintaa.

Alkoholista on viimeisten vuosikymmenien aikana tullut lähes jokapäiväinen kulutushyödyke. Juomatapatutkimusten mukaan suurin osa aikuisista käyttää alkoholia kohtuullisesti. Noin 12 prosenttia suomalaisista pidättäytyy kokonaan alkoholista. Toisessa ääripäässä, alkoholin suurkuluttajina, on 5–10 prosenttia väestöstä.



Monen mielestä lasillinen viiniä juhlistaa viikonloppuateriaa, saunan jälkeen jano sammuu oluella ja siideri rydyttää ystävän tapaamista. Useimmat meistä ovat sitä mieltä, ettei alkoholi kohtuudella nautittuna aiheuta ongelmia. Yksimielisiä olemme siitä, ettei alkoholi kuulu alaikäiselle.

Omasta alkoholin käytöstä puhuminen on kuitenkin herkkä asia. Vielä herkemäksi sen tekee lasten hyvinvoinnin mukaan ottaminen keskusteluun. Alkoholin käyttöä on totuttu pitämään jokaisen omana asiana, johon sivullisen ei ole tarvetta puuttua. Keskustelu siitä, kuinka myös kohtuullisesti käytettynä



päihteet voivat vaikuttaa perheen vuorovaikutussuhteisiin, on ollut vähäistä.

Oppaan tavoitteena on antaa alkoholista ja sen käytöstä puhumiselle raamit, joiden puitteissa keskustelun vetäjä voi johdatella ja ohjailta perhekahvilassa käytävää keskustelua.

Oppaan ensimmäisessä osassa tuodaan esille yleisiä seikkoja, jotka otetaan huomioon keskustelua vedettäessä. Lisäksi käsitellään haasteita, joita alkoholiaiheinen keskustelu saattaa aiheuttaa.

Toisessa osuudessa käsitellään keskus-

teluaiheiden sisältöjä. Alkoholin käytön ympärillä käytävä keskustelu on jaettu osioihin, jotka kukin voivat olla omia, itsenäisiä kertojaan. Keskustelun vetäjä voi halutessaan muuttaa aiheitten käsittelyjärjestystä joko oman harkintansa tai keskustelijoista kumpuavan tarpeen mukaan. Aiheita voi myös tarvittaessa jakaa niin, että yhdellä keskustelukerralla käsitellään vain yhtä osa-aluetta. Jokaisen osion lopussa on muutamia ehdotuksia yhdessä pohdittavista kysymyksistä.

Ohjeistus keskustelun vetämiseen

Tavoitteena on haastaa vanhemmat pohtimaan aikuisten alkoholikäyttöä ja sen vaikutusta lasten elämään. Onko meillä lapset huomioon ottavaa alkoholikulttuuria? Otetaanko lapset huomioon tilanteissa, joissa on tarjolla alkoholia? Miltä mahtaa niin sanottu kohtuullinen alkoholin käyttö näyttää ja tuntua lapsen silmin katsotuna? Miten alkoholi vaikuttaa perheen sisäisiin vuorovaikutussuhteisiin?

Alkoholia lähestytään myös pohtimalla sen terveysvaikutuksia ja sitä, miten alkoholi vaikuttaa vielä syntymättömään lapseen. Ohjaajanoppaassa tarkastellaan alkoholin aiheuttamia haittoja myös käyttäjän terveyden näkökulmasta.

Oivallinen peruste alkoholiaiheisen keskustelun aloittamiselle on, että alkoholin käyttöön liittyvää problematiikkaa on hyvä pohtia, vaikka perheen alkoholin käyttö olisikin hallinnassa, eikä käyttö ole aiheuttanut haittaa itselle tai ympäristölle. Asioiden pohtiminen yhdessä saattaa vaikuttaa niin, että ongelmilta säästyään jatkossakin.

Joskus keskustelut voivat tapahtua perhekahvilassa käyvien kesken kaikessa rauhassa vaikka kahvipöydässä lasten leikkiessä sivummalla. Joskus keskustelua

voidaan käydä samalla, kun puuhastellaan lasten kanssa, jolloin lasten tarpeet vaikuttavat keskustelun luonteeseen.

Keskustelun ohjaamiseen ei ole yhtä ainoaa oikeaa menetelmää. Jokaisella vetäjällä on omat tapansa toimia. Tärkein työväline onkin oma persoonallisuus. Käsiteltävään aiheeseen etukäteen tutustuminen antaa varmuutta keskustelun vetämiseen. Hedelmälliseen keskusteluun saattaa joskus riittää pelkkä keskustelun avaus, jonka jälkeen keskustelu polveilee omia polkujaan.

Ohjaaja voi viedä keskustelua eteenpäin kannustamalla tai kysymällä

- Mitä sinä ajattelet tästä asiasta?
- Kuinka teillä yleensä toimitaan?
- Tuo oli mielenkiintoinen näkökulma. Kerro lisää!

Miksi-kysymykset eivät useinkaan vie keskustelua eteenpäin. Ne voivat saada kuulijan ajattelemaan, että hän on toiminnut jollakin tavalla väärin.



Tärkeitä asioita muistaa:

- Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri on antoisan keskustelun edellytys. Luottamuksellisuutta on syytä korostaa. Henkilökohtaisiksi tarkoitettujen keskustelujen tulee myös pysyä henkilökohtaisina.
- Jokainen saa halutessaan puheenvuoron.
- Erilaisuus ja erilaiset mielipiteet hyväksytään. Ketään ei tuomita tai osoiteta sormella.
- Inhimillisuus: Muistetaan, että kukaan ei ole täydellinen.

Haastavia tilanteita

Keskustelussa saattaa nousta esiin hyvinkin vaikeita asioita kuten

- oman, puolison tai muun läheisen selvästi perheen elämää haittaava alkoholin käyttö
- lasten kaltoinkohtelu
- muita perheongelmia: erotilanteita, pahoinpitelyä, hyväksikäyttöä
- perhettä kohdannut sairaus, työttömyys.

Muista, että keskustelun vetäjän ei ole tarkoitus toimia terapeutina tai ongelmatilanteiden ratkaisijana! Empaattinen kuuntelu voi jo antaa voimia asioiden selvittelyyn.

Tee selväksi, että sinä et voi ratkaista mahdollista olemassa olevaa ongelmaa,



mutta voit antaa neuvoja ja vinkkejä tahoista, joista voi saada apua. Kannusta avun hakemiseen ja varmista, että kuuliija ymmärtää avun hakemisen tärkeyden!

Auttavat tahot vaihtelevat paikkakunnittain, mutta apua voi saada esimerkiksi seuraavista paikoista:

- oma neuvola
- mielenterveystoimisto
- perheneuvola, perheasian neuvottelukeskus
- Ensi- ja turvakodit
- A-klinikka
- auttavat puhelimet.

Aiheita ja aineksia alkoholiaiheiseen keskusteluun

1 Mallin antaminen lapsille

Noin 75 prosenttia Suomessa käytetystä alkoholista juodaan kotona. Tutkimusten mukaan suomalaisten juomatavat ovat vuosien saatossa muuttuneet. Kun aiemmin alkoholin käyttö kuului etupäässä miehiseen ajanvietteeseen, viime vuosikymmenien aikana naisten alkoholin kulutus on kasvanut ja sukupuolten alkoholinkäyttötavat lähentyneet toisiaan. Käyttäjäkunta on laajentunut koskemaan koko väestöä, mukaan lukien niin nuoret kuin varttuneemmatkin. Erityisen silmiinpistävää on varttuneemman väen täysraittiuuden väheneminen viime vuosikymmenten aikana. Vuosien saatossa myös alkoholivalikoima on laajentunut kovasti. Väkevien rinnalle on tullut yhä enemmän miedompia juomia, viinejä, oluita ja erilaisia juomasekoituksia. Nämä miedot alkoholijuomat ovat usein portti etenkin

nuorten ja naisten haitalliseen alkoholin käyttöön.

Halusimmepa tai emme, käyttäytymisemme on mallina lapsillemme sekä hyvässä että pahassa. Myös vanhempien alkoholin käytöllä ja yleensäkin asennoitumisella alkoholiin on kiistämättä vaikutusta lapseen.

Vanhempien mallista lapsi saattaa oppia, että alkoholi kuuluu perheen





jokapäiväiseen elämään, niin iloissa kuin suruissakin. Kun perheessä tapahtuu iloisia ja mukavia asioita, niitä juhlistetaan lasillisella. Myös ongelmassa ja kriiseissä saatetaan vaikeat asiat hukuttaa alkoholiin.

Antamalla me vanhem-

mat voimme tukea kohtuukäyttöä ja tilanneraittiutta, mutta toisaalta valitettavan usein siirrämme myös lapsiimme humalahakuisen juomismallin. Tutkimuksissa on todettu, että alkoholistiperheiden lapsilla on jopa nelinkertainen riski tulla itsekin alkoholistiksi.

Pohdittavia kysymyksiä:

- Millaisen alkoholin käytön mallin olen saanut omilta vanhemiltani?
- Haluanko toimia lasteni kanssa samalla tavalla kuin omat vanhempani ovat toimineet käyttäessään alkoholia?
- Millaisen mallin haluan itse antaa omille lapsilleni?
- Millaiseksi alkoholin käyttäjäksi haluaisin oman lapseni kasvavan?
- Voiko juhlia järjestää ilman alkoholia?
- Tarjoanko lastenjuhliissa, esimerkiksi syntymäpäivillä, aikuisille kuohuviiniä?
- Millainen alkoholin käyttö sopii arkeen? Viiniä ja olutta arkiaterioilla? Onko sauna ilman saunaolutta mitään?
- Kun ystävä pistäytyy, tarjoanko kupin kahvia, oluen vai lasillisen viiniä?
- Mitä mieltä olen isovanhempien alkoholinkäytöstä?
- Kun tiedän vieraiden joukossa olevan jonkun, jolla on alkoholin kanssa ongelmia, otanko asian huomioon juhlien järjestelyssä?

II Vanhempien alkoholin käytön vaikutukset vanhempien ja lapsen väliseen vuorovaikutukseen

Lapsi on heti syntymästään lähtien valmis vuorovaikutukseen – katsekontaktiin, vastavuoroiseen ääntelyyn ja hymyyn. Lapsi vastaa hymyyn hymyllä, lepertelee, kun hänelle lepperellään. Vuorovaikutus kuulostaa sanana juhlalliselta, mutta käytännössähän vuorovaikutus on jokapäiväistä touhuamista lapsen kanssa. Arkisia tilanteita ovat esimerkiksi vaipanvaihdot, pukemiset, kylvetykset ja ruokailut. Kun lapsesta huolehditaan hellästi ja luottavasti, lapsi kokee olevansa huolehtimisen arvoinen. Varhaiset hoivakokemukset ovatkin yhteydessä lapsen itsetuntoon. Toimiva varhainen vuorovaikutus tukee lapsen tervettä psyykkistä kehitystä.

Varhainen vuorovaikutus vaikuttaa myös vauvan aivojen kehitykseen.

Lapsen elämän ensimmäiset elinvuodet ovat aivotoiminnan kiihkeää kasvuaikaa. Ihanteellista olisi, että jokainen lapsi saisi kasvaa kaikin puolin suotuisissa oloissa.

Pienikin lapsi on herkkä aistimaan alkoholin vanhemmassa. Kun vanhempi on nauttinut alkoholia, pieni vauva tunnistaa ensimmäiseksi muuttuneen tuoksun. Äidin tai isän tuoksuun on tullut jotakin vierasta. Pieni vauva aistii myös kehollaan. Hän tietää, milloin hän on tutussa äidin tai isän sylissä, milloin taas aivan vieraan henkilön käsissä. Alkoholia nauttineen vanhemman otteet saattavat olla erilaisia kuin normaalitilanteissa. Vaikka lapsi ei olikaan vielä fyysisessä vaarassa, hän aistii vanhemman tavallisuudesta poikkeavan käsittelyn ja vuorovaikutus säröilee.

Myös taaperot ja leikki-ikäiset ovat



herkkiä aistimaan alkoholia nauttineen vanhemman käytöksen muutoksen. Tuttu ja turvallinen vanhempi saattaa muuttua epätavallisen iloiseksi ja nauravaiseksi. Toisaalta alkoholi saattaa lisätä äreyttä ja äkkipikaisuutta ja vanhempi hermostuu helposti. Ennakoimattomat käyttäytymisen muutokset hämmentävät ja pelottavat lasta.

Vanhempien tai lasta hoitavan aikuisen alkoholin käyttöä voi lähestyä myös lapsen turvallisuuden näkökulmasta. Alkoholin nauttiminen hidastaa ihmisen reaktiokykyä, jota todella tarvitaan lasten kanssa touhuttaessa.

Pohdittavia kysymyksiä:

- En antaisi auton avaimia alkoholia nauttineelle, enkä antaisi lastani hoitoon päihtyneelle aikuiselle. Mutta miten huolehdin itse kotioloissa lapseni turvallisuudesta? Miltä lapsesta mahtoi tuntua, kun olin ottanut annoksen tai kaksi alkoholia? Osoittiko lapsi, että olin jotenkin erilainen?
- Millainen vanhemman tai muun aikuisen alkoholin käyttö on sopivaa lasten läsnäollessa?
- Mitä tarkoittaa kohtuus?
- Jos lapseni näkee humalaisen aikuisen, kuinka puhun hänelle asiasta?

III Vanhempien parisuhde ja alkoholi

Sanotaan, että vanhempien hyvä parisuhde on myös hyvä kasvualusta perheen lapsille. Kun perheeseen syntyy lapsia, muuttuu myös vanhempien välinen parisuhde. Äitiys ja isyys ovat uusi olotila, joka antaa, mutta myös vaatii paljon. Vauva tarvitsee hoivaa vuorokaudet ympäriinsä, kelloon katsomatta. Hoito voi olla joskus uuvut-

tavaa, kun vauva vaatii hellyyttä, ruokaa tai kuivaa vaippaa niin, ettei vanhemman levolle, puhumattakaan parisuhteen hoitamisesta, tunnu jäävän yhtään aikaa. Myös puolison työ voi olla kiireistä ja aikaa vievää ja tuoda lisäpainetta uuteen perhetilanteeseen. Kasvanut perhe voi koetella myös perheen taloutta ja jaksamista.



Olisi hyvä ymmärtää jo ennen lapsen syntymää, että parisuhde muuttuu. Muutos voi olla väliaikaista ja parhaimmillaan kasvattaa suhdetta entistä vahvemmaksi ja toimivammaksi.

Usein lapsen synnyttyä vanhempien parisuhde siirtyy ikään kuin taka-alalle ja keskiöön nousee suhde lapseen. Isä saattaa jopa kokea joutuvansa syrjään, kun äidin huomio kiinnittyy vain uuteen perheenjäseneseen. Joskus paitsioon jäänyt osapuoli saattaa yrittää täyttää tyhjöt alkoholilla. Yksi saunaolot muuttuu useammaksi ja puolison huomautukset nalkutukseksi.

Parhaimmillaan, myös parisuhteessa, alkoholi voi rentouttaa, kohottaa tun-

nelmaa ja laukaista jännitystä. Kohotettu malja voi juhlistaa tilannetta ja antaa tilaisuudelle arvokkuutta. Lasillinen hyvää viiniä viikonloppuateriaalla tai kahdenkeskisellä illallisella saattaa kruunata aterian ja tuoda ripauksen romantiikkaa arjen keskelle.

Käytön toisessa ääripäässä alkoholia voidaan pitää niin ristiriitojen, ongelmien kuin myös parisuhdehuolien hälventäjänä. Alkoholi saattaa kyllä auttaa hetkeksi unohtamaan huolet, mutta ei ratkaisemaan niitä. Toimiva parisuhde vaatii molemmilta osapuolilta jatkuvaa huolenpitoa. Tunnetusti alkoholi lisää ongelmia ja ristiriitoja myös parisuhteessa.

Pohdittavia kysymyksiä:

- Miten piristää parisuhdetta, joka tuntuu hukkuvan arjen kiireisiin?
- Miten pitäisi suhtautua puolison myöhään venyviin kaveri-iltoihin?
- Entä esimerkiksi myöhään venyneen kaveri-illan jälkeiset aamut, kun perheen pitäisi lähteä yhdessä ostoksille, mutta veressä on vielä edellisillan promilleja?
- Voisiko alkoholin, esimerkiksi viinilasillisen tai oluttuopin tilalla olla muita rentoutumiskeinoja?
- Alkoholin sanotaan vähentävän estoja, mutta onko ajatus nykyaikaa?

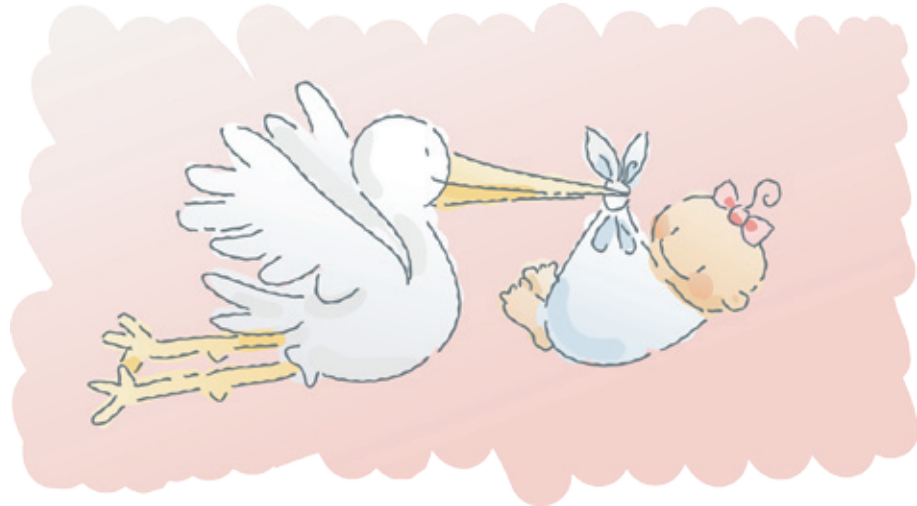
IV Raskaus ja alkoholi

Kun suunnitellaan raskautta, yhtä aikaa ehkäisyn lopettamisen kanssa äidin tulisi luopua myös alkoholista. Alkoholi voi vaurioittaa sikiötä jo hyvin varhaisessa vaiheessa, jo silloin, kun tuleva äiti ei vielä edes välttämättä tiedä olevansa raskaana. Tutkimuksissa on todettu, että raskauden alkuvaiheessa erityisesti humalahakuisen alkoholin käyttö on haitallista sikiön kehitykselle. On siis vahingollisempaa juoda kerralla esimerkiksi viisi pulloa olutta kuin yksi olutpullo päivittäin. Tilapäinen ja vähäinen alkoholin käyttö raskauden alkuvaiheessa, kun äiti ei vielä

edes tiedä olevansa raskaana, ei ilmeisesti aiheuta ongelmia. Mutta odottavan äidin alkoholin käytölle ei ole olemassa turvarajoja, minkä vuoksi alkoholista tulisi pidättäytyä heti raskautta epäiltäessä.

Alkoholi kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja voi muun muassa

- lisätä raskaudenaikaisten verenvuotojen ja ennenaikaisen synnytyksen riskiä
- hidastaa sikiön kasvua



Äidin raskausaikana nauttima alkoholi voi aiheuttaa sen, että

- lapsi on pienipainoinen syntyessään eikä saavuta ikätoveriään painonkehityksessä
- lapsella ilmenee esikoulu- tai kouluiässä oppimis- ja sosiaalisia vaikeuksia
- lapsella on jo syntyessään poikkeavat ulkonäön piirteet
- lapsella on yksittäisen tai monen elimen epämuodostumia, kuten sydänvika.
- lapsella on kehitysvammaisuutta

Isän tuki äidille raskauden aikana on tärkeää, myös silloin, kun kyseessä on alkoholi. Kun äiti odottaa perheen lasta ja kieltäytyy alkoholista, on hyvä, jos isäkin pystyy tarkastelemaan ja tarvittaessa muuttamaan juomatottumuksiaan.

Tukea ja apua voi lähteä hakemaan omasta neuvolasta, jossa terveydenhoitaja osaa arvioida tilanteen ja mahdolliset jatkotoimet.

Monet äidit huolestuvat, kun ovat saa-

neet tietää jälkikäteen olleensa raskaana nauttiessaan alkoholia. Huolestuminen on merkki siitä, että äiti välittää tulevan lapsen terveydestä ja hyvinvoinnista ja haluaa omilla terveystottumuksillaan tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä. Tehtyä ei saa tekemättömäksi, joten mieltä ei kannata vaivata asioilla, joihin ei voi enää vaikuttaa. Mutta kun tieto raskaudesta on selvillä, on aika tehdä päätös alkoholin välttämisestä.



Pohdittavia kysymyksiä:

- Miten isä pystyy tukemaan raskausaikana puolisoaan pidättäytymään alkoholista?
- Miten pystyn tukemaan raskaana olevaa ystävääni pysymään raittiina raskaus- ja imetysaikana?
- Onko ylipäättänsä vaikeaa olla raittiina raskaana?

V Imetys ja alkoholi

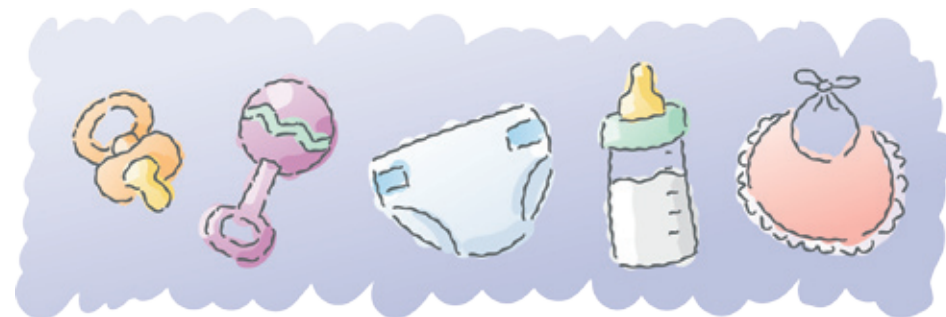
Rintamaito on vauvan luonnollisinta ruokaa, jolla vauva pärjää mainiosti jopa puolivuotiaaksi saakka. Kiinteiden ruokien aloittamisen jälkeen rintamaito on suositeltavaa ainakin yksivuotiaaksi asti. Imetys ei ole pelkkää äidinmaidon tankkausta, se on myös yhdessäoloa, läheisyyttä ja turvallisuutta ja tukee äidin ja lapsen välisen kiintymyssuhteen kehitystä.

Äidin nauttima alkoholi kulkeutuu rintamaidon mukana myös vauvan elimistöön. Jos äiti on nauttinut alkoholia, sitä on rintamaidossa yhtä paljon kuin veressäkin. Jos äiti on esimerkiksi puolen promillen humalassa, niin rintamaidon alkoholipitoisuus on myös puoli promillea. Se myös poistuu rintamaidosta samaa vauhtia kuin verestä. Maksa polttaa alkoholia noin gramman tunnissa

kymmentä painokiloa kohti. Esimerkiksi 65 kiloa painavan henkilön yhden alkoholiannoksen palamiseen kuluu noin 2 tuntia. Neljän alkoholiannoksen palaminen kestäisi 65-kiloisella noin 9 tuntia.

Pieni lapsi on herkkä alkoholin vaikutuksille, sillä hänen maksansa kykenee hajottamaan alkoholia hyvin hitaasti. Jo pienenkin määrän äidinmaidossa saatua alkoholia on todettu vaikuttavan lapsen unenlaatuun. Jos alkoholia joutuu toistuvasti ja runsaasti vauvan elimistöön, lapsen kehitys voi viivästyä. Jatkuva alkoholi-altistus vaikuttaa haitallisesti myös imeväisen keskushermoston kehitykseen.

Alkoholin on todettu haittaavan rintamaidon eritystä. Jotkut äidit taas ovat kokeneet, että erityisesti olut kiihdyttää maidon erittymistä. Onneksi tähän





tarkoitukseen on tarjolla alkoholittomia olutmerkkejä. Imetys sinänsä herättää janontunnetta, minkä vuoksi äidin tulisi nauttia nestettä päivittäin riittävästi.

Kun lapsi on rintaruokinnassa, lähtökohtana on, että äiti on täysin ilman alkoholia. Jos kuitenkin äiti nauttii satunnaisesti esimerkiksi lasillisen viiniä tai saunaoluen, imettämistä on vältettävä noin kaksi tuntia yhden alkoholianoksen nauttimisen jälkeen. Jos äiti on nauttinut alkoholia enemmän, on maito lypsettävä ja heitettävä pois.

Promilleja sisältävä rintamaito ei ole hyväksi vauvalle, mutta vähintään yhtä iso riski on vauvan humalainen hoitaja. Siksi vauvalla on oltava toinen hoitaja, jos

äiti ottaa enemmän kuin yhden annoksen alkoholia. Imetys voi taas jatkua, kun alkoholia ole enää veressä eikä maidossa niin, että se pitäisi lypsää ja heittää pois.

Pohdittavia kysymyksiä:

- Huomioidaanko imettävä äiti juhlissa? Mitä tarjotaan ruokajuomaksi?
- Hyväksytäänkö selitys: Imetän, siksi en ota?
- Miten puoliso voi tukea äitiä sanomaan *Ei kiitos* alkoholille?

VI Alkoholin terveyshaitat

Alkoholi on riippuvuutta aiheuttava aine, jonka vaikutukset ovat valtaosin haitallisia. Alkoholin aiheuttamien terveyshaittojen tiedetään olevan suorassa yhteydessä alkoholin kokonaiskulutukseen. Alkoholin terveyshaitat johtuvat pääasiassa etanolista. Ei siis ole väliä sillä, nauttiiko mietoja vai väkeviä alkoholijuomia, kaikki sisältävät etanolia. Miedoilla juomilla, kuten oluilla ja siidereillä, on huomattava osuus erityisesti nuorten ja naisten alkoholisoinnissa. Väkevät juomat aiheuttavat puolestaan alkoholimyrkytystä.

Alkoholin kulutus Suomessa on ollut muutaman viime vuoden noin kymmenen ja puoli litraa puhdasta alkoholia asukasta kohti. Alkoholin kulutus on ollut noussut viimeisten parinkymme-

nen vuoden aikana, ja kansana olemekin Pohjoismaista eniten kuluttavia. Kasvanut kulutus on nostanut myös alkoholihaittojen määrää. Haitat näkyvät erityisesti alkoholikuolleisuuden rajuna kasvuna. Myös alkoholiperäisten tautien ja alkoholimyrkytysten määrät ovat lisääntyneet niin, että nykyisellään ne ovat työikäisten sekä miesten että naisten yleisin kuolinsy.

Alkoholin suurkuluttaja on henkilö, jonka alkoholin käyttö vuodessa ylittää tason, joka vastaa miehillä 24 viikkoannosta tai seitsemää kerta-annosta ja naisilla 16 viikkoannosta tai viittä kerta-annosta. Useimmiten suurkuluttaja on entinen kohtuukäyttäjä, jonka alkoholin käyttö on liukunut eri syistä suurkulutuksen puolelle.

Yksi alkoholiannos on pullo keskiolutta tai 12 cl viiniä tai 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl viinaa

Esimerkiksi 0,5 litraa siideriä tai keskiolutta tarkoittaa 1,5 annosta
0,7 litran pullo viiniä tarkoittaa 6 annosta
0,5 litraa A-olutta tarkoittaa 2 annosta

Pitkään jatkuneen alkoholinkäytön terveyshaittoja ovat

- elinvauriot
 - maksakirroosi
 - haimatulehdus
 - aivovauriot
- alkoholismi
- syöpä

Jo yhdestä humalakerrasta aiheutuvia haittoja voivat olla

- tapaturmat
- myrkytyskuolemat
- sydänkuolemat
- itsemurhat
- liikennejuopumus
- väkivalta

Lapsen näkökulmasta alkoholin käytölle ei voi asettaa selkeitä kohtuukäytön rajoja. Aikuisen mielestä oma alkoholin käyttö voi olla kohtuullista, eikä aiheuta harmia itselle eikä ympäristölle. Kuitenkin jo pieni määrä alkoholia voi muuttaa aikuisen käytöstä niin, että lapsesta aikuinen voi tuntua oudolta, jopa pelottavalta.



Pohdittavia kysymyksiä:

- Mitä on kohtuullinen alkoholin käyttö?
- Miltä tuntuisi elämä täysin ilman alkoholia?
- Vaikuttavatko perintötekijät alkoholin käyttöön?
- Miltä riskikäytön rajat tuntuvat?

Linkkejä, lisätietoa:

www.lastenseurassa.fi

www.mll.fi/kasvattajille/ept

www.mll.fi/vanhempainnetti/kipupisteita/perheen_kriisit_ja_muutokset/vanhempi_juo_liikaa

www.alko.fi/alkoholijaterveys

www.paihdelinkki.fi

Seuraavilla Päihdelinkin ylläpitämällä verkossa olevilla testeillä voi testata omia alkoholinkäyttötapojaan:

www.paihdelinkki.fi/testaa/promillemittari

www.paihdelinkki.fi/testaa/kertakayton-rajaa

www.paihdelinkki.fi/testaa/oma-apu/annoslaskuri_w.php

www.paihdelinkki.fi/testaa/juomatapatesti

Oppaassa on käytetty useita tietolähteitä.

Lisätietoja niistä saa osoitteesta arja.puska@mll.fi

