FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ENCEINTE DE 19 SEMAINES JE N AI PAS RÉUSSI À TOUT STOPPER

Par Profil supprimé Posté le 25/09/2016 à 21h54

BOnsoir,

Merci à ceux qui prendront la peine de me lire ... Voir de me répondre
Je suis honteuse, mais voilà, je suis enceinte et alcoolique depuis quelques années avec (avant ma grossesse) des consommations quotidiennes et aiguës)

Depuis le début de ma grossesse jai réussi à m en tenir à maxi 2 verres de vin par jour!
Il m'est arrivé d'en boire 5 en 2 occasions ... Et je n en suis pas fière

Je suis rongée de culpabilité et même si chaque soir je me promets de ne pas toucher d alcool le lendemain, je n arrive pas a me passer d un verre ou de deux ... De vin toujours mais bon ...

Jai une peur panique d'avoir un enfant handicapé , et je ne sais pas pourquoi je n arrive pas a me tenir ... En tous cas pas assez car pour moi je fais déjà un effort énorme.

Aidez moi si vous avez vécu des situations similaires! Ai je la chance que mon bébé soit en bonne santé? Comment arriver à me passer de ce verre ?

Merci

3 RÉPONSES

patricem - 26/09/2016 à 11h20

Bonjour,

parlez-en à votre gynécologue et à un addictologue. Ils sont les plus à même à vous aider en ce moment : ils vont probablement vous inciter à arrêter toute consommation, mais avec des traitements adaptés à votre situation.

Quand aux risques pour le bébé, ils sont réels mais pas certains : le bébé peut tout à fait être en bonne santé.

Et pour le fameux verre, quelques idées en vrac :
- marcher pour se détendre et se vider la tête.
- lire un bon livre.
- changer les habitudes qui vous amènent à prendre ces verres.

Courage

Moderateur - 26/09/2016 à 17h40

Bonjour Mimia,

Tout d'abord toutes nos félicitations pour avoir eu le courage de raconter votre histoire ici. Ce n'est pas évident et vous l'avez fait. Nous espérons que cela va être la porte ouverte vers un mieux-être pour vous et votre enfant à naître.

Comme le dit Patricem, il y a, avec votre consommation, une prise de risque mais cela ne signifie pas qu'il y aura forcément des conséquences. Le message "zéro alcool pendant la grossesse" que vous voyez actuellement sur notre site est un message de sensibilisation général qui suit un principe de précaution mais qui ne signifie pas que la moindre consommation d'alcool fera des dégâts.

Ce que vous devez savoir absolument c'est d'une part qu'un arrêt de l'alcool est bénéfique à tout moment pour votre futur enfant, d'autre part que quelles que soient les conséquences de votre alcoolisation sur votre bébé, elles seront considérablement amoindries si vous amorcez un suivi de grossesse avec une équipe spécialisée dans les addictions et la périnatalité. Dans les Bouches du Rhône vous pouvez vous mettre en relation avec :

Équipe mobile de prise en charge Parentalité Addiction "le Fil Rouge"
Tél : 04 96 11 57 66 (lundi-vendredi de 9h à 18h)

C'est une équipe qui, comme son nom l'indique, est susceptible de se déplacer soit chez vous, soit dans une structure proche de chez vous pour aller plus facilement à votre rencontre. C'est gratuit et confidentiel. N'hésitez pas à les contacter même si vous continuez à

boire. Ils ne vous jugeront en aucune manière mais vous accompagneront tout au long de la grossesse et même après pour que tout se passe au mieux. Cela sera bénéfique pour votre enfant et pour vous-même.

Nous vous recommandons aussi la lecture de notre article "Je ne parviens pas à arrêter de boire" (Alcool et grossesse) :
http://www.alcool-info-service.fr...ool-et-vous/alcool-grossesse/accueil

N'hésitez pas à continuer à nous écrire pour nous raconter comment cela se passe pour vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/09/2016 à 12h47

Bonjour,

Je vous conseillerais d'aller consulter en urgence.. J'ai vu une émission sur les effets de l'alcool sur le foetus. Ils peuvent être dévastateurs.
Les professionnels de santé pourront,ainsi, apporter une attention très particulière à tous les examens prénataux.
Courage à vous et félicitations