

بارداری و مصرف الکل Pregnancy and Alcohol Use

چه مشروباتی زیان آورند؟

تمام مشروبات دارای الکل می توانند برای کودک در حال رشد شما زیان آور باشند. الکل در آبجو، شراب، مشروبات سخت، کولرها و سایدرها وجود دارد.

نوشیدن بیش از دو مشروب در روز و نوشیدن مداوم از همه زیان آورتر می باشند. یک مشروب عبارت است از یک قوطی آبجو (350 میلی لیتر / 12 انس)، یک لیوان شراب (150 میلی لیتر / 5 انس)، یا یک پیمانه از مشروب سخت (40 میلی لیتر / 1.5 انس).

چه می شود اگر الکل بنوشم، قبل از آنکه بدانم حامله ام؟

با توجه به اینکه در کانادا 50 درصد تولدها برنامه ریزی نشده اند، غیر معمول نیست که زندهای بار دار قبل از آنکه بدانند حامله اند الکل بیاشامند. مهم است بدانید، ولو آنکه مشروب مصرف کرده باشید، هیچ زمانی برای ترک نوشیدن الکل در دوران بارداری دیر نیست.

ترک فوری مشروب و پرداختن به سلامت خود بهترین راه کاهش ریسک آسیب به کودک شما است.

برای کاهش ریسکها، دیگر چه می توانم بکنم؟

علاوه بر مصرف نکردن الکل، قدمهای دیگری برای اینکه سالم بوده و از کودک در حال رشد خود حفاظت نمایید و جود دارد، از قبیل:

- استراحت زیاد بکنید؛
- دکتر، پرستار یا مامای خود را مرتب ببینید؛
- غذای سالم مصرف کنید؛
- استعمال سیگار و سایر مواد مخدر را ترک یا کم کنید؛ و
- استرس خود را کاهش دهید. استرس ناشی از ترک مشروبات، به اندازه خود الکل برای کودک شما زیان آور نیست. بنابراین بهتر است نوشیدن را ترک یا کاهش دهید. شما می توانید استرس را با راه رفتن، حمام گرم یا صحبت با یک دوست دلسوز یا عضو خانواده کاهش دهید.

مصرف مشروبات ضمن بارداری چه خطراتی را برای من در پی دارد؟

آشامیدن الکل ضمن بارداری خطراتی را برای کودک در حال رشد شما در پی دارد.

طیف اختلالات الکلی جنینی (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) (FASD) عنوان طیفی از آسیب های ناشی از مصرف الکل در دوران بارداری است. این آسیب ها ممکن است شامل آسیب مغزی، مشکلات بینایی و شنوایی، کندی رشد، و عیوب مادر زادی، مانده استخوان های کاملاً شکل نگرفته و اشکالات قلبی باشد.

آسیبهای مغزی میتواند به معنای آن باشد که کودک شما در طول زندگی مبتلا به ناتوانیهایی در آموختن و اشکالات حافظه ای، استدلالی و تشخیصی خواهد شد.

چه مقدار الکل ریسک دارد؟

مطمئن ترین آن است که، ضمن بار داری یا در صورت قصد بار داری، اصلاً مشروب مصرف نکنید.

می دانیم که الکل می تواند به کودک آسیب وارد نماید، ولی دقیقاً چه میزان الکل موجب آسیب می شود نا شناخته است.

آسیب به کودک در حال رشد بسته به عوامل زیر است:

- مقدار مصرف الکل؛
- مصرف همزمان سایر داروها؛
- سلامت و ایمنی کلی مادر؛
- ژنتیک و عوامل بسیار دیگر.

آیا زمان بی خطری برای آشامیدن الکل در دوران بارداری وجود دارد؟

هیچ وقت مناسبی برای نوشیدن الکل در دوران بارداری وجود ندارد. مغز و سیستم عصبی کودک در تمام دوران بارداری رشد می کند.

چگونه خود را برای ملاقات پزشکی آماده نمایم؟

چنانچه بکمک یک مشاور الکل احتیاج دارید، می توانید به خدمات اطلاعات و ارجاع الکل و مواد مخدر (Alcohol and Drug Information and Referral Service) تماس بگیرید. جهت اطلاعات در باره خدمات مشاوره ای در منطقه خود سؤال کنید. در ونکوور بزرگ با 604-660-9382 تماس بگیرید، و خارج از ونکوور بزرگ با تلفن رایگان 1-800-663-1441 تماس بگیرید.

برنامه های کمک بارداری (Pregnancy Outreach Programs) برای پشتیبانی از زنان جهت داشتن کودکان سالم در بیش از 45 جامعه در سرتاسر BC وجود دارد. برای پیدا کردن یک برنامه کمک بارداری در منطقه خود به وب سایت انجمن برنامه کمک بارداری BC در www.bcapop.ca رجوع کرده یا به واحد بهداشت عمومی منطقه خود تلفن کنید.

برای برخی زنها صحبت با مدد کار بهداشتی در باره مصرف الکل مشکل است. بهتر است قبل از ملاقات سوالات خود را یادداشت کنید. همچنین ممکن است مفید باشد که یک دوست پشتیبان، پارتنر یا مدد کار اجتماعی را به همراه ببرید. برخورداری از مراقبتهای پزشکی منظم قدم مهمی است. حتی اگر الکل مینوشید بدانید که تمام کوشش هایی که برای سلامت خود می کنید، مانده مراقبت پزشکی، مهم اند.

دیگران چگونه می توانند زنان باردار را پشتیبانی کنند؟

پارتنرها، افراد فامیل یا رفقا نقش مهمی را در پشتیبانی از زنان برای کاهش یا ترک مشروب در دوران بارداری بازی می کنند. پشتیبانی به صور مختلف می تواند ارائه شود:

برقرار کردن ارتباط

- به او بگویند که دلوسوز او و کودکش هستید
- بگذارید احساسات خود را در میان بگذارید
- صادق و دلوسوز بوده و او را قضاوت نکنید
- مصرف الکل او را شخصی تلقی نه نمایید.

یاری کنید

- پشتیبانی های عملی شامل کمک در بردن به وعده های ملاقات یا معالجات را عرضه نمایید.
- نگهداری از سایر کودکان را پیشنهاد کنید.
- در فعالیت هایی که الکل را شامل نمی شود - مانده رفتن به سینما یا قدم زدن شرکت کنید.

تشویق کنید

کوشش های او را منظور داشته و موفقیت های کوچک او را تجلیل کنید. جهت گذر از مسائل و موانع برای ایجاد تغییرات، همگامی خود را عرضه کنید. بپرسید اگر راه های دیگری برای پشتیبانی از او وجود دارد.

چنانچه ترک مشروب برای من مشکل باشد، چه پشتیبانی هایی در دسترس است؟

خدمات متنوعی برای پشتیبانی از شما مانند برنامه های کمک بارداری، کلینیک های مراقبت زایمان، و خدمات مشاوره ای الکل و مواد مخدر وجود دارد. جهت آشنائی با خدمات منطقه خود با واحد بهداشت عمومی محل خود تماس بگیرید.

جهت سرفصل های بیشتر فایل های بهداشتی BC
(BC HealthFile) به

www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm,

یا به واحد بهداشتی عمومی محلی خود رجوع کنید.

جهت صحبت با یک پرستار دارای پروانه کار که همه روزه 24 ساعته در دسترس است با **BC NurseLine** تماس بگیرید:
• در ونکوور بزرگ به 604-215-4700 تلفن کنید
□ در BC به شماره رایگان 1-866-215-4700 تلفن کنید
• ناشنوایان و سخت شنوایان به 1-866-889-4700 تلفن کنید
• کارکنان داروخانه ها همه روزه از 5 بعد از ظهر تا 9 صبح در دسترس می باشند
• خدمات ترجمه در بیش از 130 زبان بر حسب تقاضا.

به راهنمای بهداشتی روی وب **BC HealthGuide OnLine**
یک دنیا اطلاعات بهداشتی مورد اعتماد در **U**

www.bchealthguide.org

رجوع کنید