



بارداری و مصرف الکل Pregnancy and Alcohol Use



ن، بچ، یار (قرع 43 (مریغ و م ار (س نو ا 1.5) ل.م لکلا 40%	ل.م 142 بارش 12% (س نو ا 5) لکلا	در سد بارش/ردیاند 341 ل.م (12 لکلا 5% (س نو ا	ل.م 341 وجیا 5% (س نو ا 12) لکلا
---	--	---	--

اگر پیش از آگاهی از بارداری الکل نوشیده باشم چه روی می‌دهد؟

اگر در موعد معمول پرورد نشده‌اید، بهتر است که نوشیدن الکل را متوقف یا کم کنید تا زمانی که در مورد باردار بودن یا نبودنتان روشن شود. اگر الکل مصرف کردید و سپس متوجه شدید که باردار بوده‌اید، مهم است بدانید که هرگز برای توقف مصرف الکل دیر نیست. هر تلاشی که برای کاهش مصرف الکل یا توقف آن انجام می‌دهید، خطر زیان به کودک در حال رشد را کاهش می‌دهد.

برای اطمینان از داشتن یک بارداری سالم چه کار دیگری می‌توانم بکنم؟

افزون بر نوشیدن الکل، گامهای دیگری می‌توانید بردارید تا سالم بمانید و از رشد فرزندتان حفاظت کنید:

- به طور مرتب به پزشک، پرستار یا ماما مراجعه کنید
- غذاهای سالم بخورید
- مصرف سیگار و دیگر مواد مخدر را کاهش دهید یا متوقف کنید
- بین استراحت و فعالیت تعادل برقرار کنید
- فشار روانی را کاهش دهید. راههای سالم استراحت کردن و مدیریت استرس را پیدا کنید. برای مثال، تنفس عمیق، مراقبه، یوگا، پیاده‌روی یا مشارکت در سایر فعالیت‌های بدنی، حمام کردن با آب گرم، یا گفتگو با یک دوست حمایتگر یا عضوی از خانواده

برای آگاهی بیشتر در باره داشتن بارداری سالم، از جستار تغذیه سالم با راهنمای غذایی کانادا (Eating Well with Canada's Food Guide)

در این نشانی دیدن کنید: www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html

نوشیدن الکل در زمان بارداری چه خطرهایی دارد؟

اگر در هنگامی که باردار هستید الکل بنوشید، چندین خطر برای شما و فرزند در حال رشدتان وجود خواهد داشت.

طیف ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل (Fetal Alcohol Spectrum Disorder به اختصار FASD) معلولیتی مادام العمر است که به رشته‌ای از مشکل‌های بهداشتی و رفتاری اتلاق می‌شود که برای کسانی پیش می‌آیند که در زهدان مادر در معرض الکل قرار گرفته‌اند. اثرات FASD عبارتند از مشکلات مهارت‌های حرکتی، سلامت جسمی، یادگیری، حافظه، توجه، ارتباطات و مهارت‌های اجتماعی. هر فرد مبتلا به FASD مورد یگانگی است و دارای جنبه‌های قوت و نیز چالشهایی در این موارد است.

برای آگاهی بیشتر در باره FASD، از این پرونده آگاهی‌رسانی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #38e ناهنجاری جنینی ناشی از الکل](#)

چه مقدار الکل می‌تواند خطرساز باشد؟

مقدار مصرف بی‌خطر الکل برای هیچ مرحله‌ای از دوران بارداری شناخته نشده است. بی‌خطرترین کار این است که در هنگام بارداری یا هنگامی که برای بارداری آماده می‌شوید یا هنگام آمیزش جنسی بدون محافظت از نوشیدن الکل پرهیز نمایید.

آیا در دوران بارداری، زمانی وجود دارد که نوشیدن الکل بی‌خطر باشد؟

در دوران بارداری هیچ زمانی برای نوشیدن الکل بی‌خطر نیست. مغز و سیستم عصبی فرزندتان در سراسر دوران بارداری در حال رشد هستند.

چه نوع نوشیدنی‌هایی زیان‌بار هستند؟

نوشیدن هیچ نوع نوشابه الکلی در دوران بارداری بی‌خطر نیست. همهی گونه‌های نوشابه‌های الکلی، از جمله آبجو، شراب، انواع عرق، شراب سرد و سایدرها (آب سیب الکلی) می‌توانند به جنین آسیب برسانند. زیاده‌نوشی، یعنی نوشیدن بیش از 3 نوبت معمولی در هر زمان، و نوشیدن افراطی بسیار زیان‌بار هستند.

چگونه می‌توانم خودم را برای مراجعات لازم پیش از زایمان و مراقبت‌های پزشکی آماده کنم؟

- کمک کنید از فشارهای زندگی او کاسته شود. بپرسید که برای کاهش استرس او چه کاری می‌تواند مفید باشد
- بپرسید که آیا به هیچ طریق دیگری می‌توانید به او کمک کنید که بارداری سالمی داشته باشد

از کجا می‌توانم اطلاعات و کمک بیشتری دریافت کنم؟

اگر برای توقف مصرف الکل در دوران بارداری به کمک نیاز دارید، مهم است که با مراقبتگر بهداشتی، دوستان، اعضای خانواده یا مشاور صحبت کنید تا کمک و حمایت مورد نیازتان را دریافت کنید. برای آگاهی بیشتر یا ارجاع به خدمات، به مراکز زیر مراجعه کنید:

واحد بهداشت همگانی محل خود تماس بگیرید

برای اطلاعات تماس و یافتن خدمات موجود در ناحیه‌تان، در فهرست HealthLink BC Services and Resources Directory به نشانی www.healthlinkbc.ca/find با شماره 8-1-1 زیر جستجو کنید. هنگامی که با واحد بهداشت تماس می‌گیرید، درخواست صحبت با پرستار بهداشت همگانی یا یکی از اعضای تیم بهداشت روانی و اعتیاد نمایید.

خدمات اطلاعات و ارجاع الکل و مواد مخدر (Alcohol and Drug Information and Referral Service)

به منظور اطلاع‌رسانی در باره مکانهای ارائه مشاوره در محل زندگیتان به طور 24 ساعته در دسترس است. لوئر مین‌لند / ونکوور بزرگ 604 660-9382؛ خارج از لوئر مین‌لند با شماره تلفن رایگان در بی‌سی 1 800-663-1441.

برنامه‌های امداد رسانی بارداری

به زنان باردار و ساکنان شهرها و روستاهای سراسر بی‌سی. کمک می‌کند. برای یافتن یکی از این برنامه‌ها در محل زندگیتان، از وبسایت انجمن برنامه‌های امداد رسانی بارداری در بی‌سی (BC Association of Pregnancy Outreach Programs) به نشانی www.bcapop.ca دیدن کنید، یا با واحد بهداشت محل خود تماس بگیرید یا با HealthLink BC به شماره 8-1-1 تماس بگیرید.

مادر هوشیار (SmartMom) یک برنامه‌ی آموزشی پیش از زایمان است که پیامک‌های آموزشی مورد اعتماد برای راهنمایی شما در دوران هفته‌های بارداریتان برای شما می‌فرستد: www.smartmomcanada.ca/.

بهزیستی با همدیگر در کانادا (Wellness Together Canada)

یک خدمت آنلاین است که حمایت خصوصی، محرمانه و 24 ساعته و 7 روز هفته در مورد بهداشت روانی و مصرف مواد مخدر ارائه می‌دهد. این برنامه درسهای خودآموز، حمایت با پیامک، منابع اطلاع‌رسانی، مشاوره‌ی انفرادی، و مربیگری آنلاین و گروه‌های حمایتی ارائه می‌دهد: <https://wellnesstogether.ca/en-CA>.

برای برخی از افراد و زنان باردار دشوار است که با مراقبتگر بهداشتی‌شان در باره مصرف الکل صحبت کنند. مراقبتگر شما وظیفه‌اش این است که به پرسشهای شما پاسخ دهد و به شما کمک کند تا انتخابهای آگاهانه و سالمی داشته باشید. مفید است که قبل از مراجعه به مراقبتگر بهداشتی پرسشهایتان را یادداشت کنید. همچنین مفید خواهد بود اگر فردی مانند دوست، همزی، یا مددکار اجتماعی را با خود ببرید. برخورداری از مراقبت زود هنگام و مرتب پیش از زایمان گامی مهم برای داشتن یک بارداری سالم است.

دیگران چگونه می‌توانند حمایت کنند؟

بسیاری از افراد و زنان باردار اگر از حمایت برخوردار باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که از مصرف الکل بپرهیزند. همزیان، خانواده‌ها و دوستان نقش مهمی را در حمایت از زن بازی می‌کنند تا در دوران بارداری از نوشیدن الکل را متوقف کند. چنین حمایتی را می‌توان به شیوه‌های مختلفی به عمل آورد:

گفتگو

- به او بگویید که شما دلسوز او و فرزندش هستید
- بگذارید احساساتش را ابراز کند
- با او صمیمی و دلسوز باشید و انتقاد نکنید
- به اعضای خانواده، دوستان و هر کسی که ممکن است به او الکل تعارف کند بگویید که نوشیدن الکل به هیچ مقدار و در هیچ زمانی از دوران بارداری خالی از خطر نیست

یاری

- کمک عملی پیشنهاد کنید، از جمله رفت و آمد به قرارها یا مراجعات برای درمان، یا پیشنهاد مراقبت از سایر فرزندان او
- پیشنهاد کنید که برای نوبت معاینه‌ی پیش از زایمان بعدی همراه او بروید تا در مورد راههای حمایت از او آگاهی بیابید
- بدون مصرف الکل از فعالیتهای مختلف بهره ببرید. برای مثال به سینما بروید یا پیاده‌روی کنید یا در سایر فعالیتهای بدنی مشارکت کنید.
- در دوران بارداری خودتان نیز نوشیدن الکل را متوقف کنید، یا هنگامی که پیرامون او هستید و در موقعیتهای اجتماعی از نوشیدن خودداری کنید
- به او نوشابه‌های غیر الکلی تعارف کنید و در رویدادهای اجتماعی نوشابه‌های غیر الکلی با خود ببرید

تشویق کنید

- تلاشهای او را ارج بگذارید و موفقیت‌های کوچک او را جشن بگیرید
- پیشنهاد کنید که با کمک همدیگر دشواریها و موانع را برطرف کنید و با هم تغییر کنید

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 8-1-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنویان، با 7-1-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.