



بارداری و مصرف الکل Pregnancy and Alcohol Use

نوشیدن الکل در زمان بارداری چه خطراتی دارد؟

نوشیدن الکل در زمان بارداری خطرات متعددی برای رشد فرزندان به همراه دارد.

ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل (FASD) عبارتی است که برای توصیف مشکلاتی به کار می‌رود که برای کودکانی پیش می‌آید که مادرانشان در زمان بارداری الکل نوشیده‌اند. FASD مهم‌ترین علت شناخته شده نقص رشد در کودکان است که شامل معلولیت‌های جسمی، ذهنی، رفتاری و یادگیری مادام‌العمر می‌شود.

برای آگاهی بیشتر درباره این پرونده آگاهی‌رسانی را ببینید: [HealthLinkBC File #38e طیف ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل](#)

چه مقدار الکل خطرناک است؟

هیچ میزان بی‌خطری از 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 از نوشیدن الکل پرهیز نمایید.

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

در دوران بارداری هیچ زمانی برای نوشیدن بی‌خطر الکل وجود ندارد. مغز و سیستم عصبی فرزندان در سراسر دوران بارداری در حال رشد است. نوشیدن الکل حتی در نخستین روزهای بارداری می‌تواند بر سلامتی فرزندان اثرهای شدید و دائمی داشته باشد.

چه نوع نوشیدنی‌هایی زیان‌بار هستند؟

نوشیدن هیچ نوع نوشابه الکلی در دوران بارداری بی‌خطر نیست. همه انواع نوشابه‌های الکلی از جمله آبجو، شراب، نوشیدنی‌های الکلی سنگین، شراب سرد و سایدرا (آب سیب الکلی) می‌توانند به نوزادان آسیب برسانند. زیاده‌نوشی، نوشیدن بیش از ۳ نوبت معمولی در یک زمان، و نوشیدن افراطی مداوم برای شما و نوزاد در حال رشدتان بسیار زیان‌بار هستند. برای اطلاعات درباره مفهوم نوشیدنی استاندارد، راهنمای کانادایی نوشیدن کم‌خطر الکل را ببینید:

www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf

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

اگر عادت ماهانه شما به تأخیر افتاده است، تا زمان آگاهی از حامله بودن یا نبودن خود، به کم کردن میزان مصرف الکل یا ترک آن فکر کنید. اگر الکل مصرف کردید و بعد از آن به حاملگی خود پی بردید، باید بدانید که هرگز برای ترک نوشیدن الکل دیر نیست. هر تلاشی که برای کاهش مصرف الکل یا ترک آن می‌کنید، خطر آسیب دیدن جنین در حال رشد را کاهش می‌دهد.

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

افزون بر نوشیدن الکل، شما می‌توانید گام‌های دیگری بردارید تا سالم بمانید و از نوزاد در حال رشدتان حفاظت کنید:

- به طور مرتب به پزشک، پرستار یا مامای خود مراجعه کنید؛
- غذاهای سالم و منطبق با راهنمای غذایی کانادا بخورید؛
- مصرف سیگار و دیگر مواد مخدر را کاهش دهید و متوقف کنید؛
- بین استراحت و فعالیت تعادل برقرار کنید؛
- استرس خود را کاهش دهید. عادات سالم به آرامش و مواجهه بهتر شما با استرس کمک می‌کند. برای مثال، نفس کشیدن عمیق، مدیتیشن، یوگا، پیاده روی یا مشارکت در سایر فعالیت‌های بدنی، حمام آب گرم، یا گفتگو با یک دوست حمایتگر یا اعضای خانواده

برای آگاهی بیشتر درباره بارداری سالم این منبع را ببینید: www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html

تشویق کنید

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

برای برخی از زنان دشوار است که با مراقبت‌گران بهداشتی درباره مصرف الکل صحبت کنند. بهتر است پیش از مراجعه به مراقبت‌گر بهداشتی پرسش‌هایتان را یادداشت کنید. همچنین مفید است اگر فردی مانند دوست، شریک عاطفی یا مددکار اجتماعی را با خود ببرید. برخورداری از مراقبت زودهنگام و مرتب پیش از زایمان گامی مهم برای داشتن یک بارداری سالم است.

دیگران چگونه می‌توانند حمایت کنند؟

برای بسیاری از زنان، احتمال ترک الکل در صورت برخورداری از حمایت اطرافیان بیشتر است. شریک عاطفی، خانواده و دوستان می‌توانند به شیوه‌های مختلف نقش مهمی را در حمایت از زن بازی کنند:

ارتباط برقرار کنید

- به او بگویید که شما به او و فرزندش اهمیت می‌دهید.
- بگذارید احساساتش را ابراز کند.
- با او صمیمی و دلسوز باشید و قضاوت نکنید.
- به اعضای خانواده، دوستان و هر کسی که به او الکل تعارف می‌کند بگویید که نوشیدن الکل در هیچ زمانی از دوران بارداری خالی از خطر نیست و هیچ شناختی نسبت به مقدار یا نوعی از الکل که در دوران بارداری بی‌خطر باشد وجود ندارد.

کمک کنید

- کمک عملی پیشنهاد کنید. برای مثال در رفت و آمد به قرارها یا مراجعات برای درمان به وی کمک کنید یا به او پیشنهاد مراقبت از سایر فرزندان را بدهید.
- به او پیشنهاد بدهید که به منظور آموختن بیشتر درباره شیوه‌های کمک به وی در قرار بعدی با مراقبت‌گر بهداشتی همراه او برود.
- از فعالیتهای بدون الکل بهره ببرید. برای مثال به سینما بروید یا پیاده روی کنید یا در سایر فعالیتهای بدنی مشارکت کنید.
- در مصرف الکل در دوران بارداری "وقفه" ایجاد کنید. هنگامی که پیرامون او هستید و در موقعیتهایی که با هم هستید از نوشیدن خودداری کنید.
- به او نوشیدنی‌های غیرالکلی پیشنهاد بدهید یا در مهمانی‌ها نوشابه‌های غیرالکلی با خود ببرید.

• تلاش‌های او را ارج بگذارید و موفقیت‌های کوچک او را جشن بگیرید.

• پیشنهاد کنید که با کمک هم‌دیگر دشواریها و موانع تغییر را برطرف کنید.

• به پایین آوردن استرس در زندگی او کمک کنید. از او بپرسید چه چیزی به پایین آوردن استرسش کمک می‌کند.

• 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 کاهش مصرف یا ترک الکل به کمک نیاز دارید، مهم است که با مراقبت‌گر بهداشتی، دوستان، خانواده یا مشاور خود صحبت کنید که کمک و حمایتی که نیاز دارید را دریافت کنید. برای اطلاعات بیشتر و دریافت خدمات ارجاع موارد زیر را ببینید:

واحد بهداشت عمومی محل خود

برای اطلاعات تماس و یافتن خدمات موجود در محل زندگی خود، فهرست خدمات و منابع هلت لینک بی سی به آدرس www.healthlinkbc.ca/find را ببینید یا با شماره ۱-۸-۱ تماس بگیرید. هنگامی که با واحد بهداشت عمومی تماس می‌گیرید، درخواست پرستار بهداشت عمومی یا تیم بهداشت روانی و اعتیاد نمایید.

مشاور الکل

خدمات اطلاعات و ارجاع الکل و مواد مخدر بی سی به منظور اطلاع رسانی در باره مکان‌های ارائه مشاوره در محل زندگی شما به طور ۲۴ ساعته در دسترس است.
شماره تلفن مین لند پایین/ونکوور بزرگ ۶۰۴-۶۶۰-۹۳۸۲؛ خارج از مین لند پایین شماره تلفن رایگان ۱-۸۰۰-۶۶۳-۱۴۴۱.

برنامه امداد رسانی بارداری

برنامه امداد رسانی بارداری به زنان باردار در شهرها و روستاهای سراسر بی سی کمک می‌کند. برای یافتن این برنامه در محل زندگی تان، از وبسایت انجمن برنامه‌های امداد رسانی بارداری بی سی به آدرس www.bcapop.ca دیدن کنید، با اداره بهداشت عمومی محل زندگی خود تماس بگیرید، یا به هلت‌لینک بی سی به شماره ۱-۸-۱ تماس بگیرید.