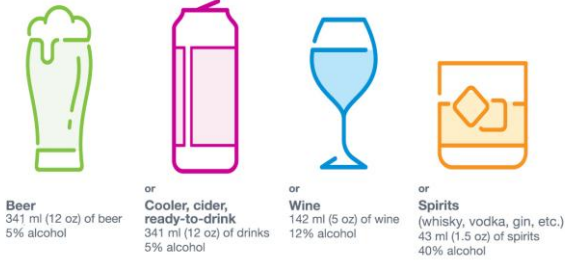


## الحمل وتعاطي الكحول Pregnancy and alcohol use

### ما هي المشروبات الضارة؟

أي مشروب كحولي قد يكون ضاراً. لا يوجد نوع آمن من الكحول يمكن شربه أثناء الحمل. يمكن لجميع أنواع الكحول، بما في ذلك البيرة والنيبيذ والمشروبات الروحية والمشروبات الكحولية المخلوطة والمبردات ومشروبات السيدر، أن تضرّ بالجنين. تناول أكثر من 3 مشروبات قياسية في المرة الواحدة (الشرب المفرط) والشرب المنتظم أثناء الحمل (معظم الأيام) يزيد تعرضك أنت وطفلك لخطر التضرر بشدة. المشروب القياسي هو:



### ماذا لو كنت قد شربت الكحول قبل أن أعرف أنني حامل؟

في حال الاعتقاد باحتمال وجود حمل أو فوات دورتك الشهرية، من الأفضل تقليل شرب الكحول أو التوقف عنه حتى التأكد مما إذا كنت حاملاً أم لا. إذا كنت قد شربت الكحول وعلمت بعد ذلك أنك حامل، فمن المهم معرفة أنه لم يفت الأوان أبداً للتوقف عن الشرب. إن كل جهد يُبذل لتقليل كمية الكحول المتناولة أو للتوقف عن شربها يقلل من خطر الضرر عليك وعلى جنينك.

### ما الذي يمكنني فعله أيضاً للتأكد من أنني سأحظى بحمل صحي؟

إلى جانب الامتناع عن شرب الكحول، هناك خطوات أخرى يمكنك اتخاذها لحماية صحتك وصحة جنينك أثناء الحمل:

- مراجعة طبيبك أو ممرضتك أو قابلتك بانتظام
- تناول طعام صحي
- الموازنة بين الراحة والنشاط
- التقليل من أو التوقف عن تعاطي السجائر والمخدرات الأخرى
- التقليل من توترك. البحث عن طرق صحية للاسترخاء والتعامل مع التوتر. على سبيل المثال، التنفس العميق، والتأمل، واليوغا، والمشي أو المشاركة في أنشطة بدنية أخرى، والاستحمام بماء دافئ، أو التحدث مع صديق أو أحد أفراد العائلة الداعمين.

تعاطي الكحول يُضر بالصحة. كلما قلّ شريك للمشروبات، قلّ تعرضك للخطر. لا توجد كمية آمنة معروفة لتناول الكحول أثناء الحمل، أو محاولة الحمل، أو عندما يكون هناك احتمال لحدوث الحمل.

### ما هي مخاطر شرب الكحول أثناء الحمل؟

هناك العديد من المخاطر عليك وعلى جنينك إذا شربت الكحول أثناء الحمل. يدخل الكحول إلى مجرى الدم. داخل الرحم، توفر المشيمة الأكسجين والمغذيات للجنين. يصل الكحول إلى طفلك عن طريق المرور عبر المشيمة. يمكن أن يتسبب الكحول في حدوث تشوهات خلقية أو عيوب في الجنين. كما أن تعاطي الكحول أثناء الحمل يمكن أن يؤدي إلى آثار صحية وتعليمية وسلوكية واجتماعية تستمر مدى الحياة.

اضطراب طيف الكحول الجنيني (FASD) هو إعاقة مدى الحياة تؤثر على دماغ وأجسام الأفراد الذين يتعرضون للكحول في الرحم. تشمل آثار اضطراب طيف الكحول الجنيني مشاكل في المهارات الحركية والصحة البدنية والتعلم والذاكرة والانتباه والتواصل والمهارات الاجتماعية. سيحتاج الأفراد المصابون باضطراب طيف الكحول الجنيني إلى دعم إضافي للنجاح في العديد من جوانب حياتهم اليومية.

للمزيد من المعلومات حول اضطراب طيف الكحول الجنيني، تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم e38 اضطراب طيف الكحول الجنيني](#).

إن شرب كميات أقل من الكحول أو الامتناع عنه تماماً أفضل لصحتك أيضاً. هناك سلسلة متصلة من المخاطر المرتبطة بتعاطي الكحول، وكلما قلّ شريك للكحول، قلّت المخاطر. للامتناع عن شرب الكحول فوائد صحية عديدة، بما في ذلك الحصول على نوم وصحة نفسية أفضل.

قد تتعرض الإناث لأضرار أكبر من كميات أقل من الكحول مقارنة بالذكور، وذلك بسبب الاختلافات في أجسامهن بما في ذلك الخصائص الفسيولوجية والتشريحية والهرمونية.

لمزيد من المعلومات حول الكحول والصحة، تفضل بزيارة [إرشادات كندا بشأن الكحول والصحة](#).

### ما هي كمية الكحول التي تُعتبر خطيرة؟

لا توجد كمية آمنة معروفة من الكحول في أي مرحلة من مراحل الحمل. من الأسلم عدم شرب الكحول على الإطلاق عند الحمل، أو التخطيط له، أو ممارسة الجنس الذي قد يؤدي إلى الحمل.

### هل هناك وقت آمن لتناول الكحول أثناء الحمل؟

لا يوجد وقت آمن لتناول الكحول أثناء الحمل. يتطور دماغ جنينك وجهازه العصبي طوال فترة الحمل.

للحصول على مزيد من المعلومات حول الحمل الصحي، تفضل بزيارة [www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html)

## كيف يمكنني الاستعداد لزيارات ما قبل الولادة والرعاية الصحية؟

تجد بعض الحوامل صعوبة في التحدث عن تعاطي الكحول مع مقدمي الرعاية الصحية. مقدم الرعاية الصحية المتابع لك موجود للإجابة على أسئلتك ومساعدتك على اتخاذ خيارات مدروسة وصحية. قد يكون من المفيد تدوين أسئلتك قبل موعد زيارتك. قد يكون من المفيد أيضاً اصطحاب شخص معك للدعم، مثل صديق أو شريك أو عامل دعم مجتمعي. يُعدّ الحصول على رعاية ما قبل الولادة في وقت مبكر وبشكل منظم خطوة مهمة نحو حمل صحي.

## كيف يمكن للأخريين تقديم الدعم؟

من المرجح أن تتجنب الحوامل تناول الكحول إذا شعرن بالدعم. يمكن للشركاء والعائلة والأصدقاء تقديم الدعم بطرق مختلفة:

### التواصل

- أظهر أنك تهتم بالحامل وكذلك بالطفل
- حث على مشاركة المشاعر
- كن مخلصاً ومهتماً، وغير متحيز.
- لتعلم عائلتك وأصدقائك وأي شخص قد يعرض عليك الكحول، أنه لا يوجد وقت أو كمية أو نوع آمن معروف يمكنك شربه من الكحول أثناء الحمل.

### المساعدة

- قدم الدعم العملي. على سبيل المثال، المساعدة في المواصلات للمواعيد أو للعلاج، أو تقديم رعاية للأطفال الآخرين
- اعرض مرافقة الحامل إلى الموعد التالي قبل الولادة مع مقدم الرعاية الصحية لمعرفة المزيد عن طرق تقديم الدعم
- استمتع بالأنشطة الخالية من الكحول. على سبيل المثال، الذهاب إلى السينما أو المشي أو المشاركة في أنشطة بدنية أخرى
- امتنع عن تناول الكحول خلال فترة الحمل. أو تجنب الشرب في وجود الحامل وفي المناسبات الاجتماعية عندما تكونون معاً
- قدّم مشروبات غير كحولية وأحضرها معك إلى المناسبات الاجتماعية

### التشجيع

- قدر أي جهود تُبذل للحد من شرب الكحول أو الإفلاع عنه، واحتفل بالنجاحات الصغيرة.
- اعرض العمل معاً على حل المشاكل والعقبات التي تعترض سبيل التغيير

- ساعد في تخفيف ضغوط الحياة. اسأل الحامل عما يفيد لتقليل التوتر
- اسأل عما إذا كانت هناك أي طرق أخرى يمكنك من خلالها تقديم الدعم لضمان حمل صحي

## هل يُعدّ الكحول آمناً للاستخدام أثناء الرضاعة الطبيعية؟

لا توجد كمية آمنة معروفة لتناول الكحول أثناء الرضاعة الطبيعية. يدخل الكحول إلى حليب الثدي في غضون 30 إلى 60 دقيقة من الشرب، مما قد يعرض الرضع للكحول إذا كانوا يرضعون خلال ذلك الوقت. كما أن تعاطي الكحول يمكن أن يؤثر سلباً على الرضاعة الطبيعية. يمكن أن يتسبب في انخفاض إنتاج الحليب، وانتهاء الرضاعة الطبيعية مبكراً، والتأثير على أنماط نوم الرضع. من الأسلم للطفل عدم تناول الكحول أثناء الرضاعة الطبيعية.

## أين يمكنني الحصول على المزيد من المعلومات والمساعدة؟

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة للتوقف عن شرب الكحول أثناء الحمل، يمكنك التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك، أو أصدقائك، أو عائلتك، أو الاستشاري للحصول على المساعدة والدعم اللازمين. يحتاج الحوامل في حال الإصابة باضطراب تعاطي الكحول إلى مزيد من الرعاية التخصصية بسبب خطر الانسحاب، والذي يمكن أن يضر بالحامل والجنين.

لمزيد من المعلومات أو للحصول على إحالة إلى الخدمات، تفضل بزيارة:

وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك: للعثور على الخدمات المتوفرة في منطقتك، ابحث في دليل HealthLink BC على: [www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services](http://www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services)

أو اتصل بالرقم 1-8-1-8. عند الاتصال بوحدة الصحة العامة، اطلب التحدث مع ممرض الصحة العامة أو أحد أعضاء فريق الصحة النفسية والإدمان.

تتوفر خدمة المعلومات والإحالة الخاصة بالكحول والمخدرات

(ADIRS) على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع للحصول على معلومات حول أماكن توفر خدمات الاستشارة في منطقتك. اتصل على الرقم 604-660-9382 في منطقة لور ميلاند أو على الرقم المجاني في بريتش كولومبيا على الرقم 1-800-663-1441.

تقدم برامج التوعية بالحمل الدعم للحوامل في مختلف أنحاء بريتش كولومبيا. للعثور على برنامج في منطقتك، تفضل بزيارة موقع جمعية برامج التوعية بالحمل في بريتش كولومبيا على: [www.bcapop.ca](http://www.bcapop.ca)، أو اسأل وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك أو اتصل بـ HealthLink BC على الرقم 1-8-1-8.

سمارت بارنت هو برنامج كندي للتثقيف قبل الولادة يقدم رسائل نصية تعليمية موثوقة لمساعدتك على إرشادك خلال أسابيع حملك <https://smartparentcanada.ca>

لمزيد من ملفات مواضيع HealthLinkBC، تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة والمعلومات الصحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتش كولومبيا تفضل بزيارة [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) أو اتصل بالرقم 1-8-1-8 (مجانياً). للصم وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-7-1-7. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.