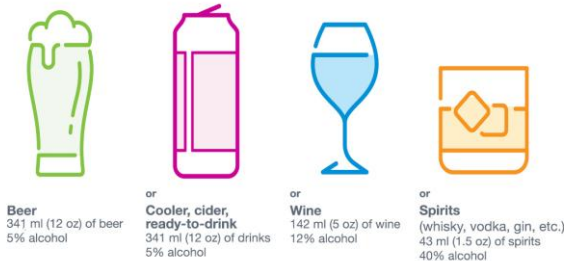


## بارداری و مصرف الکل Pregnancy and alcohol use

### کدام نوشیدنی‌ها مضر هستند؟

همه نوشیدنی‌های الکلی بالقوه مضر هستند. هیچ نوع الکل ایمنی برای مصرف در مدت بارداری وجود ندارد. تمام انواع نوشیدنی‌های الکلی، از جمله آبجو، شراب، مشروبات الکلی تقطیری، نوشیدنی‌های ترکیبی، کولرها و سیدرها، می‌توانند به جنین آسیب برسانند. نوشیدن بیش از ۳ نوشیدنی استاندارد در یک زمان (نوشیدن افراطی) و نوشیدن منظم در دوران بارداری (بیشتر روزها) شما و فرزندتان را در معرض بیشترین خطر آسیب قرار می‌دهد. یک نوشیدنی استاندارد عبارت است از:



### اگر قبل از اینکه بفهمم باردار هستم الکل مصرف کرده باشم، چه می‌شود؟

اگر فکر می‌کنید احتمال بارداری وجود دارد یا پرپرودتان عقب افتاده است، بهتر است تا زمانی که مطمئن شوید آیا باردار هستید، مصرف الکل را کاهش دهید یا متوقف کنید. اگر مشروب خوردید و بعد از آن متوجه شدید که باردار هستید، مهم است بدانید که هیچ‌وقت برای توقف نوشیدن دیر نیست. هر تلاشی که برای کاهش میزان مصرف الکل یا توقف آن انجام می‌دهید، خطر آسیب به شما و جنین در حال رشدتان را کاهش می‌دهد.

### چه کارهای دیگری می‌توانم انجام دهم تا اطمینان حاصل کنم که بارداری سالمی دارم؟

علاوه بر عدم مصرف الکل، اقدامات دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا از سلامت خود و جنین در حال رشدتان در دوران بارداری محافظت کنید:

- مرتب به پزشک، پرستار یا مامای خود مراجعه کنید
- غذای سالم بخورید
- بین استراحت و فعالیت تعادل ایجاد کنید
- مصرف سیگار و سایر مواد مخدر را کاهش دهید یا متوقف کنید
- استرس خود را کاهش دهید. راه‌های سالمی برای آرامش و مقابله با استرس پیدا کنید. برای مثال، تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا، پیاده‌روی یا شرکت در سایر فعالیت‌های بدنی، حمام آب گرم یا صحبت با یک دوست یا عضوی از خانواده که حامی شماست.

مصرف الکل برای سلامتی مضر است. هر چه کمتر بنوشید، خطر ابتلا کمتر می‌شود. هیچ مقدار ایمن شناخته شده‌ای برای مصرف الکل در دوران بارداری، تلاش برای بارداری یا زمانی که احتمال بارداری وجود دارد، وجود ندارد.

### خطرهای مصرف الکل در دوره بارداری چیست؟

اگر در دوران بارداری الکل بنوشید، خطرات زیادی برای شما و جنین در حال رشدتان وجود دارد. الکل وارد جریان خون شما می‌شود. در داخل رحم، جفت اکسیژن و مواد مغذی را برای جنین در حال رشد فراهم می‌کند. الکل با عبور از جفت به جنین شما می‌رسد. الکل می‌تواند باعث نقص مادرزادی یا ناهنجاری در جنین در حال رشد شود. مصرف الکل در دوران بارداری همچنین می‌تواند منجر به اثرات بهداشتی، یادگیری، رفتاری و اجتماعی با تأثیرات مادام‌العمر شود.

اختلال طیف الکل جنینی (FASD) یک معلولیت مادام‌العمر است که بر مغز افرادی اثر می‌گذارد که در رحم در معرض الکل قرار گرفته‌اند. اثرات FASD شامل مشکلات مربوط به مهارت‌های حرکتی، سلامت جسمی، یادگیری، حافظه، تمرکز، ارتباطات و مهارت‌های اجتماعی است. افراد مبتلا به FASD برای موفقیت در بسیاری از بخش‌های زندگی روزمره خود به حمایت بیشتری نیاز دارند.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد FASD، به بخش:

[HealthLinkBC File #38e اختلال طیف الکل جنینی](#) مراجعه کنید.

نوشیدن کمتر یا عدم نوشیدن الکل نیز برای سلامتی شما بهتر است. مصرف الکل با طیفی از خطرات همراه است و هر چه کمتر بنوشید، خطر ابتلا کمتر می‌شود. ننوشیدن الکل فواید زیادی برای سلامتی دارد، از جمله خواب بهتر و سلامت روان بهتر.

زنان به دلیل تفاوت در بدنشان از جمله فیزیولوژی، آناتومی و هورمون‌هایشان، می‌توانند آسیب بیشتری از مصرف مقادیر کمتر الکل نسبت به مردان تجربه کنند.

برای اطلاعات بیشتر درباره الکل و سلامت، از [راهنمای الکل و سلامت کانادا](#) بازدید کنید.

### چه مقدار الکل خطرناک است؟

هیچ مقدار ایمن شناخته شده‌ای از الکل در هیچ مرحله‌ای از بارداری وجود ندارد. بهتر است در دوران بارداری، برنامه ریزی برای بارداری یا رابطه جنسی که ممکن است منجر به بارداری شود، به هیچ وجه الکل مصرف نکنید.

### آیا هیچ مقدار ایمنی برای مصرف الکل در مدت بارداری وجود دارد؟

هیچ مقدار ایمنی برای مصرف الکل در مدت بارداری وجود ندارد. مغز و سیستم عصبی کودک شما در طول دوران بارداری در حال رشد است.

برای اطلاعات بیشتر در مورد بارداری سالم، به

[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) مراجعه کنید.

## چگونه می‌توانم برای ویزیت‌های دوران بارداری و مراقبت‌های بهداشتی آماده شوم؟

صحبت کردن در مورد مصرف الکل با ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی برای بعضی افراد باردار دشوار است. ارائه دهنده خدمات درمانی شما آماده است تا به سوالات شما پاسخ دهد و به شما در انتخاب‌های آگاهانه و سالم کمک کند. نوشتن سوالات قبل از مراجعه می‌تواند مفید باشد. همچنین ممکن است مفید باشد که شخصی مانند یک دوست، شریک زندگی یا مددکار اجتماعی را برای پشتیبانی با خود همراه کنید. دریافت مراقبت‌های زودهنگام و منظم دوران بارداری گامی مهم برای داشتن یک بارداری سالم است.

## دیگران چگونه می‌توانند حمایت کنند؟

اگر افراد باردار احساس کنند حمایت می‌شوند، احتمال بیشتری دارد که از مصرف الکل خودداری کنند. شرکا، خانواده و دوستان می‌توانند به روش‌های مختلفی حمایت ارائه دهند:

### برقراری ارتباط

- نشان دهید که هم به آنها و هم به نوزاد اهمیت می‌دهید
- اشتراک‌گذاری احساسات را ترغیب کنید
- صمیمی و دلسوز باشید و قضاوت نکنید
- به خانواده، دوستان و هر کسی که ممکن است به شما الکل تعارف کند، بگویید که هیچ زمان، مقدار یا نوع الکی که بتوانید در دوران بارداری بنوشید، بی‌خطر نیست.

### کمک کنید

- پشتیبانی عملی پیشنهاد دهید. برای مثال، کمک در رفت و آمد به قرار ملاقات‌ها یا درمان، یا ارائه خدمات مراقبت به کودکان دیگر
- پیشنهاد دهید که در جلسه بعدی مشاوره قبل از زایمان با پزشک او همراه شوید تا در مورد راه‌های ارائه پشتیبانی بیشتر بدانید
- از فعالیت‌های بدون الکل لذت ببرید. برای مثال، به سینما بروید یا پیاده‌روی کنید یا در فعالیت‌های بدنی دیگری شرکت کنید.
- در دوران بارداری از مصرف الکل خودداری کنید. یا وقتی با هم هستید، از نوشیدن در اطراف آنها و در موقعیت‌های اجتماعی خودداری کنید.
- نوشیدنی‌های غیرالکی پیشنهاد دهید و نوشیدنی‌های غیرالکی را به رویدادهای اجتماعی بیاورید

### ترغیب کنید

- هرگونه تلاشی برای کاهش یا ترک مصرف الکل را تحسین کرده و موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید.
- پیشنهاد دهید که با هم روی مشکلات و موانع برای تغییر کار کنید
- به کاهش عوامل استرس‌زای زندگی کمک کنید. بپرسید چه چیزی ممکن است برای کاهش استرس مفید باشد

- بپرسید آیا راه‌های دیگری برای حمایت از داشتن یک بارداری سالم وجود دارد.

## آیا مصرف الکل در دوران شیردهی بی‌خطر است؟

هیچ مقدار ایمن شناخته شده‌ای از الکل برای مصرف در دوره‌ی شیردهی وجود ندارد. الکل ظرف 30 تا 60 دقیقه پس از نوشیدن وارد شیر مادر می‌شود، که اگر نوزادان در این مدت شیر بخورند، این می‌تواند آنها را در معرض الکل قرار دهد. مصرف الکل همچنین می‌تواند بر شیردهی تأثیر منفی بگذارد. این می‌تواند باعث کاهش تولید شیر، پایان زودهنگام شیردهی و تأثیر بر الگوهای خواب نوزاد شود. عدم مصرف الکل در دوران شیردهی برای نوزاد بی‌خطرترین است.

## از کجا می‌توانم اطلاعات و کمک بیشتر دریافت کنم؟

اگر برای ترک الکل در دوران بارداری به کمک نیاز دارید، با پزشک، دوستان، خانواده یا مشاور خود صحبت کنید تا کمک و پشتیبانی لازم را دریافت کنید.

افراد باردار مبتلا به اختلال مصرف الکل به دلیل خطر ترک، که می‌تواند به والدین و نوزاد باردار آسیب برساند، نیاز به مراقبت‌های تخصصی‌تری دارند.

برای اطلاعات بیشتر یا دریافت ارجاع به خدمات، به آدرس زیر مراجعه کنید:

واحد بهداشت عمومی محلی خود: برای یافتن خدماتی که در منطقه شما موجود است، فهرست HealthLink BC را در آدرس

[www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services](http://www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services)

جستجو کنید یا با 1-8-1-8 تماس بگیرید. وقتی با واحد بهداشت عمومی تماس می‌گیرید، درخواست کنید که یک پرستار بهداشت عمومی یا یکی از اعضای تیم سلامت روان و اعتیاد با شما تماس بگیرند.

سرویس اطلاعات و ارجاع الکل و مواد مخدر (ADIRS) به صورت 24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس است تا اطلاعاتی در مورد محل ارائه مشاوره در منطقه شما ارائه دهد. در Lower Mainland با شماره 604-660-9382 و در بریتیش کلمبیا با شماره 663-1441-800-1 تماس بگیرید.

برنامه‌های اطلاع‌رسانی بارداری، به افراد باردار در جوامع سراسر بریتیش کلمبیا پشتیبانی ارائه می‌دهند. برای یافتن برنامه‌ای در منطقه خود، به انجمن برنامه‌های اطلاع‌رسانی بارداری بریتیش کلمبیا به آدرس [www.bcapop.ca](http://www.bcapop.ca) مراجعه کنید، از واحد بهداشت عمومی محلی خود بپرسید یا با HealthLink BC با شماره 1-8-1-8 تماس بگیرید.

SmartParent یک برنامه آموزشی دوران بارداری کانادایی است که پیام‌های متنوع آموزشی قابل اعتمادی را برای راهنمایی شما در طول هفته‌های بارداری ارائه می‌دهد.

<https://smartparentcanada.ca>

برای دیگر موضوعات HealthLinkBC، از [www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files) دیدن کنید یا به واحد بهداشت همگانی محل خود مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اورژانسی در بریتیش کلمبیا از [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم شنوا با شماره 1-8-1-7 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.