Punjabi - Number 38d
April 2026

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
Pregnancy and alcohol use

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਪੀਓਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਕੀ ਜੋਖਮ ਹਨ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜੋਖਮ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਕਸੀਜਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪਲੈਸੈਂਟਾ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਭਰੂਣ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਸੰਬੰਧੀ ਨੁਕਸਾਂ ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਨਤਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਣ, ਵਿਵਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (FASD) ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਅਪੰਗਤਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। FASD ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਰ ਹੁਨਰਾਂ, ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਸਿੱਖਣ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਧਿਆਨ, ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਹੁਨਰਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। FASD ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਲਈ ਵਾਧੂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

FASD ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, HealthLinkBC File #38e ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਘੱਟ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਜੋਖਮ ਦੀ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰਤਾ (continuum) ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾ ਘੱਟ ਤੁਸੀਂ ਪੀਓਗੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਜੋਖਮ ਓਨਾ ਹੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਬਿਹਤਰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਮੇਤ ਕਈ ਸਿਹਤ ਲਾਭ ਹਨ।

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਗਿਆਨ, ਅੰਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਸਮੇਤ ਅੰਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਗਾਈਡੈਂਸ 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਸ਼ਰੀਬ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਾਤਰਾ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੜਾਅ 'ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸੈਕਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਪੀਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਤੰਤੂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਸਾਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਹੜੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ?

ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਡ੍ਰਿੰਕ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪੀਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਬੀਅਰ, ਵਾਇਨ, ਸਪ੍ਰਿਟਾਂ, ਮਿਕਸਡ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ, ਕੂਲਰਜ਼ ਅਤੇ ਸਾਈਡਰਜ਼ ਸਮੇਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਭਰੂਣ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ 3 ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੀਣਾ (ਬਿੰਜ ਡ੍ਰਿੰਕਿੰਗ - binge drinking) ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਨਿਯਮਤ ਰੂਪ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਦਿਨ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਟੈਂਡਰਡ ਡ੍ਰਿੰਕ ਹੈ:

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲਈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਹਵਾਰੀ ਮਿਸ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਘਟਾ ਦਿਓ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕਦਮ ਵੀ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ :

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਦਾਈ (midwife) ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਿਲੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ
- ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਸਿਗਰੇਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾਓ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਓ ਰੀਲੈਕਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣਾ, ਯੋਗਾ ਕਰਨਾ, ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ, ਗਰਮ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,

www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਮੈਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ (prenatal) ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿਜ਼ਿਟ ਲਈ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਕੁਝ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਵਿਜ਼ਿਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲ ਲਿੱਖ ਲੈਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਹਾਰੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੋਸਤ, ਪਾਰਟਨਰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸਪੋਰਟ ਵਰਕਰ, ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਉਣਾ ਵੀ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਦਮ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੇਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਸਮਰਥਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਾਰਟਨਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਰਾਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

- ਦਰਸਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ
- ਇਮਾਨਦਾਰ, ਸਨੇਹੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਰਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ, ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਕਿਸਮ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

- ਵਿਹਾਰਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਲਈ ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਮਦਦ, ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਾਇਲਡਕੇਅਰ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਅਪੌਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ

- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨੇ ਕਰੋ। ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਡ੍ਰਿੰਕ ਲਿਆਓ

ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ

- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਯਤਨ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ
- ਇਕੱਠੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ
- ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਮਦਦਗਾਰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ

ਕੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ?

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਕੋਈ ਗਿਆਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ 30 ਤੋਂ 60 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾਖਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਧ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ, ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ ਜਲਦੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ, ਦੋਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਕਾਉਂਸਲਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ ਵਾਲੇ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜੋਖਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਧੇਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਰੈਫਰਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

ਤੁਹਾਡਾ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ: ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ, www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services 'ਤੇ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ ਜਾਂ **8-1-1** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊਣ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ।

ਅਲਕੋਹਲ ਐਂਡ ਡਰੱਗ ਇੰਨਫਰਮੇਸ਼ਨ ਐਂਡ ਰੈਫਰਲ ਸਰਵਿਸ

(Alcohol and Drug Information and Referral Service - ADIRS) ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਕਿੱਥੇ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ 24/7 ਉਪਲਬਧ ਹੈ। ਲੋਅਰ ਮੇਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 604-660-9382 'ਤੇ ਜਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ 1-800-663-1441 'ਤੇ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ (Pregnancy Outreach Programs) ਬੀ.ਸੀ. ਭਰ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲੱਭਣ ਲਈ, www.bcapop.ca 'ਤੇ ਬੀ.ਸੀ. ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ਼ ਪ੍ਰੈਗਨੈਂਸੀ ਆਊਟਰੀਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਜ਼ 'ਤੇ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀਸੀ ਨੂੰ **8-1-1** ' ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਮਾਰਟਪੇਰੈਂਟ (SmartParent) ਇੱਕ ਕਨੇਡੀਅਨ ਪ੍ਰੀਨੇਟਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਿੱਖਿਅਕ ਟੈਕਸਟ ਸੁਨੇਹੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ https://smartparentcanada.ca।