



## طیف ناهنجاریهای جنینی ناشی از الکل Fetal Alcohol Spectrum Disorder

- الگوهای مصرفی نوشیدن مانند زیاده نوشی و افراط در نوشیدن
- اینکه همزمان با نوشیدن الکل، مواد مخدر غیر قانونی یا خیابانی یا دارو نیز مصرف شود
- عوامل ژنتیکی و بسیاری عوامل دیگر

برای آگاهی بیشتر در باره بارداری و مصرف الکل از این پرونده آگاهی‌رسانی دیدن کنید: [HealthLinkBC File #38d بارداری و مصرف الکل](#).

**مشاور الکل، اطلاعات الکل و مواد مخدر بی‌سی و خدمات**  
ارجاع به طور 24 ساعته برای اطلاع‌رسانی در مورد محل ارائه‌ی مشاوره در منطقه‌ی شما در دسترس است. شماره تماس در لوئر مین‌لند / ونکوور بزرگ: 604-660-9382؛ خارج از لوئر مین‌لند: شماره رایگان در بی‌سی: 1 800 663-1441.

### آیا نوشیدن الکل در دوران شیردهی باعث FASD می‌شود؟

نه، نوشیدن الکل در دوران شیردهی یا دوشیدن شیر برای خوراندن آن به نوزاد در شیشه شیر باعث FASD نمی‌شود. اما نوزادان در معرض مقدار کمی الکل قرار می‌گیرند که در هنگام نوشیدن الکل وارد شیر شما می‌شود. الکل همچنین می‌تواند بر طعم شیر اثر بگذارد و مقدار شیر موجود برای نوزاد را نیز کاهش دهد. این امر می‌تواند بر الگوهای خواب-بیداری فرزندتان، روان شدن شیر شما، مقدار شیری که فرزندتان در هر نوبت می‌خورد و نیز رفتار فرزندتان تأثیر بگذارد.

بهتر است که در دوران شیردهی از نوشیدن الکل پرهیز نمایید، اما اگر می‌خواهید گاهی الکل بنوشید، به این معنی نیست که باید شیردهی را متوقف کنید. شیردهی برای سلامتی و تندرستی مادر و نیز کودک اهمیت دارد. اگر تصمیم بگیرید که در زمان شیردهی الکل بنوشید، مهم است که در مورد آن برنامه‌ریزی نمایید. اگر قصد دارید که الکل بنوشید، توصیه می‌شود که پیش از نوشیدن، فرزندتان را شیر بدهید و مقداری از شیر خود را نیز ذخیره کنید. اینکه چه مدت پس از مصرف الکل می‌توانید دوباره شیردهی را دوباره از سر بگیرید بستگی به این

### طیف ناهنجاریهای جنینی ناشی از الکل چیست؟

طیف ناهنجاری‌های جنینی ناشی از الکل (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) به اختصار FASD) عبارتی است برای توصیف طیفی از مشکل‌های سلامتی و رفتاری که بر افرادی که در زمان بارداری در معرض الکل قرار می‌گیرند، تأثیر می‌گذارد.

FASD رایج‌ترین معلولیت رشدی در کانادا است. این ناهنجاری می‌تواند معلولیت‌های مادام‌العمر جسمی، یادگیری و رفتاری را شامل شود. کودکان، نوجوانان و بزرگسالان مبتلا به FASD به شیوه‌های گوناگون تحت تأثیر قرار می‌گیرند، که هر کدام توانایی‌ها و چالش‌های خود را دارند. مشکلات معمول عبارتند از یادگیری، حافظه، تمرکز، زبان، مهارت‌های اجتماعی، رفتاری، شنوایی و بینایی.

### چه مقدار الکل می‌تواند باعث FASD شود؟

با خودداری کامل از نوشیدن هر نوع الکل می‌توان از FASD جلوگیری نمود. در دوران بارداری مصرف الکل به هیچ مقدار، در هیچ زمان و با هیچ نوعی بی‌خطر نیست. مشخص نیست که مصرف چه مقدار الکل می‌تواند آسیب ایجاد کند. مغز و سیستم عصبی فرزندتان در سراسر دوران بارداری در حال رشد هستند.

همه‌ی گونه‌های نوشابه‌های الکلی، از جمله آبجو، شراب، انواع عرق، خنک‌کننده‌ها و سایدراها (آب میوه‌ی الکلی) می‌توانند به فرزندتان آسیب برسانند. زیاده‌نوشی، یعنی نوشیدن بیش از 3 پیک معمولی در هر زمان، و نوشیدن در خلال دوران بارداری برای شما و فرزندتان بسیار زیانبار هستند. برای آگاهی از مقدار نوشیدن استاندارد، از راهنمایی‌های کانادایی نوشیدن کم خطر الکل در [www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf](http://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf) دیدن کنید (PDF 1.40 MB).

در اثر عوامل زیر نیز امکان آسیب رسیدن به کودک وجود دارد:

- سلامتی و تندرستی عمومی والدین بیولوژیکی

دارد که چند نوشیدنی داشته‌اید. به طور ایده‌آل، بهتر است که تا حدود دو ساعت پس از مصرف هر نوشابه‌ی الکلی، از شیر دادن خودداری کنید. برای مثال، اگر کسی دو نوشیدنی الکلی مصرف کرده است، می‌بایست قبل از شیردهی، دست کم 4 ساعت صبر کند.

برای رفع ناراحتی ناشی از تراکم، می‌توانید به هر مقدار که لازم است شیرتان را با دست یا با پمپ بدوشید، اما «نوشیدن شیر و دور ریختن آن» باعث نمی‌شود که میزان الکل موجود در آن زودتر کاهش یابد. تنها گذشت زمان می‌تواند باعث کاهش میزان الکل موجود در شیر مادر شود.

### چه هنگامی می‌توان ناهنجاری FASD و سایر تأثیرهای الکل را تشخیص داد؟

اگر نگران نوزاد یا فرزندتان هستید، با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید. برای معاینه‌ی فرزندتان توسط یک تیم تخصصی آموزش دیده برای توصیه در مورد بهترین راه کمک به او می‌توان ارجاع‌نامه‌ای تهیه نمود. ناهنجاری FASD یا سایر عوارض را هنگامی می‌توان تشخیص داد که کودک مشکل‌های رفتاری یا یادگیری بروز دهد.

تشخیص زودهنگام FASD می‌تواند به فرد مبتلا به FASD امکان دهد که به تمام توانایی بالقوه خود دست یابد. با تشخیص زودهنگام و حمایت در یک موقعیت امن و خانوادگی، می‌توان از بروز مسائل بیشتری مانند دشواری در مدرسه، سلامت روانی یا سایر نگرانی‌های بهداشتی پیشگیری نمود.

### خانواده‌ها و مراقبتگران برای دریافت کمک به کجا می‌توانند مراجعه کنند؟

منابع اجتماعی در اداره‌ی بهداشت منطقه‌ای شما، از قبیل برنامه‌های پرورش کودک، ممکن است به خانواده‌ها و کودکان کم‌کمایی ارائه کنند. برخی نمونه‌های خدمات موجود عبارتند از:

- مددکاران کلیدی (Key Workers) – با ارائه اطلاعات و برقراری ارتباط خانواده‌ها با خدمات حمایتی، خانواده‌ها را در درک FASD کمک می‌کند.
- حمایت والدین (Parent Support) - شامل رهنمود دادن، معرفی به گروه‌های حمایتی، و آموزش FASD برای والدین و پدربزرگها و مادربزرگها.

برخی اجتماعات دارای خدمات و گروه‌های حمایتی بیشتری برای مادران / مراقبت کنندگان، و کودکان دارای FASD هستند.

برای آگاهی بیشتر در این باره و در باره سایر برنامه‌ها و خدمات محلی در ناحیه‌تان، از وبسایت طیف ناهنجاری‌های

جنینی ناشی از الکل (Fetal Alcohol Spectrum Disorder به اختصار FASD) به نشانی [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-behaviour-development/special-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-behaviour-development/special-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd) دیدن کنید.

برای اطلاعات تماس اداره بهداشت همگانی محل خود و برای یافتن خدماتی که در منطقه شما موجود است، از فهرست خدمات و منابع هلت لینک بی‌سی به نشانی [www.healthlinkbc.ca/find](http://www.healthlinkbc.ca/find) دیدن کنید یا با 1-1-8 تماس بگیرید. هنگامی که با واحد بهداشت همگانی محل خود تماس می‌گیرید، درخواست کنید که با پرستار بهداشت همگان صحبت کنید.

### برای اطلاعات بیشتر

شبکه‌ی پژوهش FASD در کانادا (CanFASD)، گزاره‌برگ FASD

<https://canfasd.ca/media/fasd-fact-sheet/>

انجمن پزشکان متخصص زنان و زایمان کانادا (SOGC) اطلاعات در مورد الکل-بارداری.