

# اشعري بالأمان: تمتعي بحمل خال من الكحول

## أعطي لطفلك أفضل بداية ممكنة.

الحمل هو نقطة تحول في الحياة، هو وقت لبدايات جديدة. البداية الصحية مهمة - لك ولطفلك. إختاري ألا تتناولي أية مشروبات كحولية خلال حملك. إستمري بالقراءة لتجدي إجابات على إسئلتك المتعلقة بالكحول والحمل...

## مالذي يمكن أن يحدث لو تناولت الكحول وأنا حامل؟

تناول الكحول خلال الحمل يمكن أن يسبب تشوهات ولادة دائمة وضرر في دماغ طفلك، حتى تساعدي في أن يكون طفلك صحيا قدر الإمكان توقف عن تناول الكحول.

### كوني آمنة - تجنبي الكحول

## هل هناك وقتا آمنا لتناول الكحول؟

لا يوجد وقت آمن لتناول الكحول خلال الحمل. فدماع طفلك يتطور طوال فترة الحمل. لذا فإن أسلم خيار خلال الحمل هو عدم تناول الكحول مطلقا. حقيقةً، من الأفضل التوقف عن تناول الكحول قبل أن تصبحي حاملا.

## ماذا لو تناولت قليلا من الكحول قبل أن أعرف أنني حامل؟

العديد من حالات الحمل تحدث دون أن تكون مخططا لها. من غير المحتمل أن يؤدي تناول القليل من الكحول قبل أن تعرفي أنك حامل إلى إحداث ضرر بطفلك. يمكنك مساعدة طفلك بوقفك لتناول الكحول. للحصول على المعلومات إتصلي ب Mothersick على هاتف: 1-877-FAS-INFO

## هل من الممكن تناول القليل من الكحول في مناسبة خاصة؟

من الأفضل عدم تناول أية كمية من الكحول خلال حملك. لا يوجد مستوى معروف بكونه آمن لتناول الكحول خلال الحمل.

## هل تكون بعض الأنواع من الكحول أقل ضررا من غيرها؟

كل أنواع المشروبات الكحولية يمكنها أن تلحق الضرر بطفلك (البيرة، أو العصائر الكحولية، أو النبيذ أو المشروبات الروحية). الإسراف بتناول الكحوليات مضر جدا بالطفل قبل الولادة.

### لا يوجد وقت آمن - لا توجد كمية آمنة





هل تشعرين بالقلق حول طفلك؟  
هل تبحثين عن نصيحة أو معلومات؟  
هل أنت بحاجة للمساعدة في وقف تناول الكحول؟

إتصلي بـ:

Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) •

• مقدّم الرعاية الخاص بك

• الوحدة الصحية المحلية التابعة لها

• مركز الصداقة المحلي التابعة له

• Telehealth Ontario 1-866-797-0000

وللمزيد من المعلومات، قومي بزيارة:

[www.alcoholfreepregnancy.ca](http://www.alcoholfreepregnancy.ca)

**best start**  
**meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

## ما المقصود بـ FASD؟

FASD أو اضطرابات طيف الكحول الجنينية هو مصطلح يصف الطائفة الواسعة من الأضرار التي يسببها تناول الكحول خلال الحمل. إذا تناولت المرأة الحامل الكحول فقد يصاب طفلها بما يلي:

- ضرر بالدماغ
- مشاكل في النظر والسمع
- عدم تكوّن العظام والأطراف والأصابع تكوّنًا صحيحًا
- ضرر في القلب والكلية والكبد، وغير من الأعضاء الأخرى
- بُطء في النمو
- ضرر الدماغ يعني أن الطفل قد يعاني من مشاكل خطيرة في مجال:
  - التعلم
  - التذكّر
  - التفكير بحل الأمور
  - الإختلاط مع الآخرين

## هل يمكن أن يتجاوز الأطفال الذين يعانون من FASD مشاكلهم عند الكبر؟

هناك أمور كثيرة يستطيع المعلمون والوالدان عملها لمساعدة الأطفال الذين يعانون من FASD، إلا أن FASD تبقى مشكلة ملازمة لهؤلاء الأطفال مدى الحياة. فقد يعاني المراهقون والكبار المصابون بـ FASD من:

- الكآبة
- مشاكل مع القانون
- مشاكل مع المخدرات أو الكحول
- صعوبة في العيش بمفردهم
- صعوبة في الإحتفاظ بعمل ما

## ما العمل لو كان الأب يتناول المشروبات الكحولية؟

إذا كان الأب يتناول المشروبات الكحولية، فلن يسبب ذلك FASD (اضطرابات طيف الكحول الجنيني)، إلا أنه ينبغي على الآباء أن يكونوا بحالة صحية جيدة قدر الإمكان قبل وبعد الحمل.

## كيف يمكن للآخرين المساعدة؟

يمكن للشركاء والعائلة والأصدقاء مساعدة النساء الحوامل في وقف تناول المشروبات الكحولية بأن يكونوا مساندين ومشجعين لهن في ذلك.

يمكنك أن تحدثي تغييرا