Maging Ligtas: Magkaroon ng isang walang-alak na pagbubuntis

Ibigay sa inyong anak ang pinakamainam na simula na maaari.

Ang pagbubuntis ay isang mahalagang pagbabago sa buhay, isang panahon para sa mga bagong simula. Mahalaga ang isang malusog na simula – para sa iyo at sa iyong sanggol. Piliin na hindi uminom ng anumang alak habang ikaw ay buntis. Basahin ito at makakahanap ng mga sagot sa iyong mga tanong tungkol sa alak at sa pagbubuntis...

Ano ang maaaring mangyayari kung ako ay uminom ng alak kapag ako ay buntis?

Ang pag-inom ng alak habang buntis ay maaaring maging sanhi ng permanenteng depekto sa panganganak at pinsala sa utak sa iyong sanggol. Upang matulungan ang iyong sanggol na maging malusog, ihinto ang pag-inom ng alak.

Maging ligtas – walang alak

May ligtas bang panahon para uminom ng alak?

Walang ligtas na panahon upang uminom ng alak habang buntis. Ang utak ng iyong sanggol ay nabubuo habang buntis. Ang pinakaligtas na mapipiling gawin habang buntis ay ang hindi pag-inom ng alak. Sa katotohanan, pinakamainam na ihinto ang pag-inom bago ka mabuntis.

Paano kung nakainom ako ng kaunti bago ko nalaman na buntis ako?

Ang karamihan sa mga pagbubuntis ay hindi naplano. Ang pag-inom ng kaunting alak bago mo malaman na ikaw ay buntis ay marahil na hindi makakasama sa iyong sanggol. Matutulungan mo ang iyong anak sa pamamagitan ng paghinto sa pag-inom. Tumawag sa Motherisk para sa impormasyon sa 1-877-FAS-INFO.

OK lang ba na makainom ng kaunti sa mga espesyal na pagdiriwang?

Pinakamainam na hindi uminom ng kahit na anong uri ng alak habang ikaw ay buntis. Walang kilalang ligtas na antas na maiinom na alak habang buntis.

May ibang klase ba ng alak na nakakasakit?

Anumang uri ng alak ay nakakasama sa iyong sanggol sa sinapupunan (beer, coolers, wine o spirits). Ang pakikipaglasingan at matinding pag-inom ay lubos na nakakasama sa isang hindi pa napapanganak na sanggol.

Walang panahon na ligtas na uminom – Walang ligtas na dami

Ano ang FASD?

Ang FASD o Fetal Alcohol Spectrum Disorder ay isang katawagan na naglalarawan sa napakaraming mga uri ng pinsala na sanhi ng pag-inom ng alak kapag buntis. Kung umiinom ang isang buntis na babae ng alak, maaaring magkaroon ang kaniyang sanggol ng:

- pinsala sa utak
- mga kahirapan sa paningin at pandinig
- hindi maayos na pagbuo ng mga buto, kamay at binti at mga daliri
- pinsala sa puso, bato, atay at iba pang ograns
- mabagal na paglaki

Ang pinsala sa utak ay nangangahulugan na maaaring may malubhang kahirapan ang bata sa:

- pag-aaral
- pag-aalala
- pag-iisip o pag-uunawa
- makipagsundo sa iba

Nalalakihan ba ng mga bata ang pagkakaroon ng FASD?

Maraming mga bagay na magagawa ng mga guro at magulang para matulungan ang mga batang may FASD. Gayunman, ang FASD ay isang habang-buhay na problema. Ang mga teenager or adultong may FASD ay maaaring magkaroon ng:

- depresyon o malubhang pagkalungkot
- problema sa batas
- mga problema sa droga o alak
- kahirapan na mamuhay mag-isa
- nahihirapan na manatili sa trabaho

Paano kung umiinom ang ama ng alak?

Kung umiinom ng alak ang ama, hindi ito magiging sanhi ng FASD. Gayunman, dapat na subukan din ng mga ama na maging malusog bago at pagkatapos ng panganganak.

Paano makakatulong ang iba?

Ang mga kinakasama o partner, pamilya at kaibigan ay maaaring makatulong sa mga buntis na huminto sa pag-inom sa pamamagitan ng pagbibigay suporta at pagpapalakas sa loob.

Maaari kang magdulot ng pagkakaiba

Nag-aalala sa inyong anak? Naghahanap ng payo o impormasyon? Kailangan ng tulong na huminto sa pag-inom?

Tumawag sa:

- Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- Sa iyong provider ng pangangalaga ng kalusugan
- Sa iyong lokal na unit pangkalusugan
- Sa iyong lokal na Friendship Centre
- Telehealth Ontario 1-866-797-0000

Para sa karagdagang impormasyon ay maaaring bumisita sa:

www.alcoholfreepregnancy.ca

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Ang dokumentong ito ay inihanda gamit ang mga pondo na ipinagkaloob ng Gobyerno ng Otario.
May pasasalamat sa LCBO para sa tulong nito sa pagbubuo at paglikha ng dulugan na ito. Binago noong 2012.