محفوظ رہیئے: الکحل سے پاک زچگی اپنائیے۔

اپنے بچے کو ہر ممکن بہترین شروعات دیجیئے۔

زچگی زندگی کا ایک نیا موڑ ہوتی ہے، ایک نئی شروعات کا آغاز۔ ایک صحت مند آغاز آپ اور آپ کے بچہ کیلیئے ضروری ہے۔ زچگی کے دوران کسی بھی طرح کا الکحل پینے سے احتراز کیجیئے۔ زچگی اور الکحل کے بارے میں اپنے سوالات کے جوابات معلوم کرنے کیلیئے پڑھیئے۔۔۔

زچگی کے دوران الکحل پینے سے کیا ہو سکتا ہے؟

زچگی کے دوران الکحل پینے سے آپکےبچہ کو مستقل پیدائشی خرابیاں اور دماغ کو نقصان ہو سکتا ہے۔ اپنے بچے کی ہر ممکن طور پر صحت مندی کیلیئے الکحل پینا چھوڑ دیجیئے۔

محفوظ رہیئے ۔ کوئی الکحل نہیں۔

کیا الکحل پینے کے لیئے کوئی محفوظ وقت ہے؟

زچگی کے دوران الکحل پینے کا کوئی محفوظ وقت نہیں ہے۔ پوری زچگی کے دوران آپ کے بچہ کا دماغ نشونما پاتا رہتا ہے۔ زچگی سے قبل الکحل ترک کر دینا سب سے بہتر ہے۔

حمل ٹہرنے سے پہلے اگر ایک دو بار الکحل پی لی گئی ہو تو اس بارے میں کیا ہدایات ہیں؟

بہت سے حمل بغیر ارادے کے ٹھرتے ہیں۔ حمل ٹہرنے سے پہلے اگر الکحل کی معمولی مقدار پی لی گئی ہو تو اس سے آپ کے بچہ کو کوئی نقصان پہنچنے کا امکان کم ہوگا۔ آپ مَےنوشی ترک کرکے اپنے بچہ کی مدد کر پہ کال کریں۔ Motherisk 1-877-FAS-INFO سکتے ہیں۔ معلومات کے لیئے۔

کیا کسی خاص موقع پر تھوڑی بہت مَے نوشی کرنا درست ہے؟

سب سے بہتر ہے کہ زچگی کے دوران کوئی الکحل نہ پیا جائے۔ زچگی کے دوران کی مے نوشی مھفوظ سمجھی جا سکتی ہے۔ اس کے متعلق کطھ علم ابھی تک نہیں ہے۔

کیا کچھ قسموں کے الکحل کم نقصان دہ ہوتے ہیں؟

کسی بھی طرح کے الکحل آپ کے بچے کے لیئے نقصان دہ ہوسکتے ہیں۔ (بیئر، کولرز، وائن یا اسپرٹ) کبھی کبھی یا مستقل اور زائد الکحل پینا آپ کے آنیوالے بچہ کے لیئے شدید نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

کوئی بھی محفوظ وقت نہیں۔ نہ ہی محفوظ مقدار

کیا ہے FASD؟

ایک اصطلاح ہے جو کہ زچگی کو دوران الکحل کے استعمال سے FASD ہونے والے نقصان کی سطح کو واضع کرتی ہے۔ اگر ایک حاملہ عورت الکحل پیتی رہتی ہے۔ تو اس کے بچہ کو ہوگا:

- دماغی نقصان
- دیکھنے اور سننے کی مشکلات
- ہڈیوں، ہاتھوں، ٹانگوں اور انگلیوں کی غیر مناسب بناوٹ
- دل ، گردہ، جگر اور دوسرے اعظاء کا نقصان
- آہستہ نشونما

دماغی نقصان کا مطلب یہ ہے کہ بچہ کو نہایت سنجیدہ مشکلوں کا شکار رہے گا:

- سیکھنے میں
- یاد رکھنے میں
- سوچنے میں
- دوسروں کے ساتھ گھلنے ملنے میں۔

کیا FASD کے ساتھ بڑے ہونے والے بچے اپنی مشکلات سے نکل جاتے ہیں؟

کا شکار بچوں کے والدین FASD ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو کہ ایک تاجیات FASD اور اساتذہ انکی مدد کیلیئے کر سکتے ہیں۔لیکن کی وجہ ہو گا :FASD مشکل ہے۔نوجوانوں اور بالغان کو

- ذہنی دباوَ
- قانون کے ساتھ مشکل
- منشیات اور الکحل کے ساتھ مشکلات
- اپنے پیروں پہ کھڑا ہونے میں مشکلات
- ملازمت رکھنے میں مشکلات

اگر باپ الکحل پیتا ہے تو اس کا کیا ہوگا؟

نہیں ہوگا۔ لیکن زچگی سے پہلے FASD باپ کے الکحل پینے کی وجہ سے اور اس کے دوران باپ کو بھی ممکنہ حد تک صحت مند رہنا چاہیئے۔

دوسرے کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

ساتھی، اہل خاندان اور دوست معاونت اور حوصلہ مندی کے ذریعے حاملہ عورت کی مَے نوشی ختم کراسکتے ہیں۔

آپ بھی ایک فرق لا سکتے ہیں

اپنے بچے کے بارے میں فکر مند ہیں؟
نصیحت یا معلومات کی تلاش ہے؟
مَے نوشی ترک کرنے کے لیئے مدد درکار ہے؟

فون کیجیئے:

- 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) مدر رسک:
- آپ کا صحیح مدد دینے والا
- آپ کا مقامی صحت یونٹ
- آپ کا مقامی دوستی مرکز
- 1-866-797-0000 ٹیلی ہیلتھ – اونٹاریو۔

مزید معلومات کے لیئے پتہ کر لے:

www.alcoholfreepregnancy.ca

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

یہ دستاویز انٹاریو حکومت کے فراہم کردہ فنڈ سے تیار کی گئی ہے۔ اس مواد کے تیاری میں LCBO کے تعاون کے مشکور۔ 2012 میں نظر ثانی۔