

الكحول والحمل ما الذي تحتاجين لمعرفته

الكحول يعيق النمو الطبيعي للطفل بما في ذلك الدماغ والأعضاء



الكحول يمر من خلال المشيمة



الكحول مادة سامة



نظراً لكون كبد الجنين النامي لا يتشكل بشكل كامل حتى وقت متأخر من الحمل، يكون لدى الجنين نفس نسبة الكحول في الدم الموجودة لدى والدته أو حتى أعلى منها ويظل عند ذلك المستوى لفترة أطول



50% من حالات الحمل



في أستراليا غير مخطط لها



ما هي مخاطر شرب الكحول أثناء الحمل؟

متلازمة الكحول الجنينية (FASD)

هي مصطلح تشخيصي لضعف النمو العصبي الشديد الناتج عن تلف الدماغ الناجم عن تعاطي الكحول قبل الولادة. قد يشمل ذلك صعوبات في اللغة والذاكرة والتفاعل الاجتماعي والسلوك.

تتسبب متلازمة الكحول الجنينية (FASD) بعواقب تستمر مدى الحياة

الأشخاص الذين يعانون من متلازمة الكحول الجنينية (FASD) لديهم نقاط قوة وصعوبات

التأثيرات قد لا تكون ظاهرة عند الولادة

يعاني بعض الأشخاص المصابين بمتلازمة الكحول الجنينية (FASD) من عيوب خلقية

جميع الأشخاص الذين يعانون من متلازمة الكحول الجنينية (FASD) سيصابون بضرر في أجزاء مختلفة من الدماغ

بعض الأشخاص الذين لديهم متلازمة الكحول الجنينية (FASD) ستظهر لديهم علامات فارقة في الوجه ولكن الغالبية لن تظهر لديهم



لا يوجد وقت آمن مقدار آمن

لا يوجد مقدار مضمون من الكحول في أي وقت أثناء الحمل ليكون "آمناً" تماماً أو "خالياً من المخاطر" لنمو الجنين.

نصائح للحمل الصحي

- ❌ لا للكحول
- ❌ لا للتدخين أو المخدرات غير المشروعة
- ✅ الكافيين بكميات محدودة
- ✅ نظام غذائي صحي
- ✅ مكملات الفولات والحديد
- ✅ التمرين المنتظم
- ✅ النوم الكافي
- ✅ تجنب السموم البيئية مثل المبيدات الحشرية

بمقدورك أن تحدثي فارقاً

تحدثي إلى أصدقائك وعائلتك عن تعاطي الكحول أثناء الحمل
دعم المرأة الحامل في الإمتناع عن شرب الكحول



إذا كانت لديك أي مخاوف أو كنت بحاجة إلى مساعدة بشأن أي من تلك العوامل، فتحدثي إلى طبيبك أو ممرضة الولادة أو طبيب الولادة

