

الكول و حاملگی لازم است كه چه چیزی را بدانید

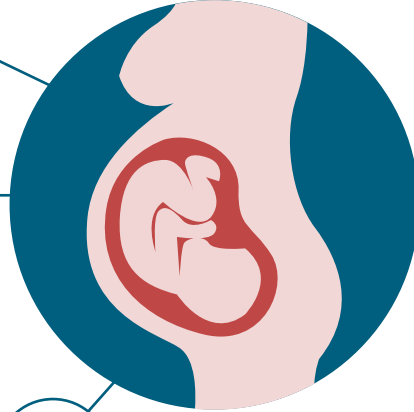
الكول رشد طبیعی طفل به شمول مغز و اعضای بدن را مختل می کند



الكول از جفت عبور می کند



الكول زهر است



از آنجا كه جگر نوزاد در حال رشد تا اواخر حاملگی كاملاً شكل نگرفته است، خون كودك به انداره خون مادر یا حتی بیشتر از آن دارای الكول می شود و نیز مدت بیشتری در آن سطح باقی می ماند



50%

از حاملگی ها



در استرالیا بدون پلان است



خطرات نوشیدن الكول در دوران حاملگی چیست؟

اختلال طیف الكول جنین (FASD)

یک اصطلاح تشخیصی برای اختلالات شدید رشدی-عصبی است که در نتیجه آسیب مغزی ناشی از مواجهه با الكول قبل از تولد به وجود می آید. این اختلالات ممکن است به شمول مشکلات در زبان، حافظه، تعاملات اجتماعی و رفتار باشد.

! FASD عواقب مادام العمر دارد

! افراد مصاب به FASD دارای نقاط قوت و دشواری هایی هستند

! اثرات ممکن است در بدو تولد دیده نشود

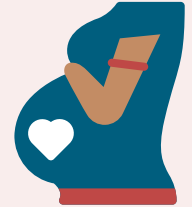
! برخی از افراد مبتلا به FASD نقص مادرزادی خواهند داشت

! تمام افراد مصاب به FASD دارای آسیب در قسمت های مختلفی در مغز هستند

! برخی از افراد مصاب به FASD از ویژگی های بارزی در چهره برخوردار هستند اما اکثر آنها این ویژگی را ندارند

شما میتوانید اثر گذار باشید

در مورد مصرف الكول در دوران حاملگی با دوستان و خانواده خود صحبت کنید
از یک زن باردار حمایت کنید تا الكول مصرف نکند



نه زمان ایمن اندازه ایمن

در هر زمان از حاملگی، هیچ اندازه ای از الكول برای طفل در حال رشد کاملاً "ایمن" یا "بدون خطر" نیست.

نکاتی برای حاملگی صحتمند

- ❌ نه به الكول
- ❌ نه به استعمال دخانیات یا مواد مخدر
- ✅ کافئین محدود
- ✅ رژیم غذایی صحی
- ✅ مکمل های فولات و آهن
- ✅ سپورت منظم
- ✅ خواب کافی
- ✅ دوری از سموم محیطی مانند آفت کش ها

در صورت تشویش و یا ضرورت به کمک در مورد هر یک از این عوامل با داکتر عمومی تان، قابله یا متخصص زنان و زایمان صحبت کنید

