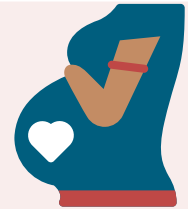


خطرات نوشیدن الکول در دوران حاملگی چیست؟

اختلال طیف الکول جنین (FASD)

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



زمان ایمن
اندازه ایمن

نه

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

!

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

!

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

!

برخی از افراد مبتلا به FASD نقص مادرزادی خواهند داشت

نکاتی برای حاملگی سالمند



- نه به الکول
- 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

شما میتوانید اثر گذار باشید

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



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

