

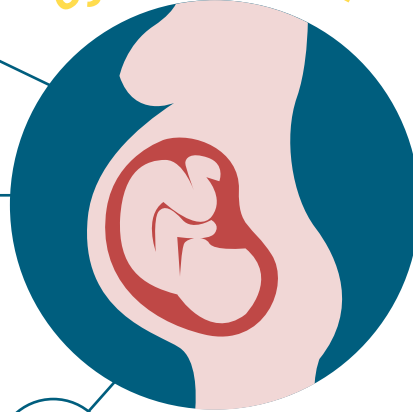
# شراب و حامله گی

## چی چیزه شمو باید بوفامید

شراب در کلان شدن معمولی طفل به شمول مغز و اعضای بدن شی ره ضرر میرسننه



### شراب زار دره



شراب از جفت جنین تیر موشه



بخاطریکه شش نلغه تا آخرین وقت حامله گی کاملاً جورنموشه، نلغه به اندازه آبی خو یا حتا زیادتر اندازه شراب د خون خو دیره و ای بلدی مدت زیاد د امی حد ره مومنه



50% از حامله گی

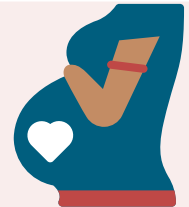
بدون پلان استه



## خطر ای خوردن شراب ده دوران حاملگی چی استه؟

اختلالات طیف شراب بلدی جنین (FASD)

یک اصطلاح تشخیصی استه که بلدی اختلالات رشد مغزی که از خاطر صدمه مغزی به دلیل استفاده از شراب پیش از پیدا شدو بوجود میه. ای شاید شامل مشکل زیبو، حافظه، رابطه اجتماعی و رویه شونه.



نه وقت بی خطر مقدار بی خطر

هیچ مقدار شراب د وقت حامله گی تضمین نشده که مکمل "محفوظ" یا "بدون خطر" بلدی کلان شدن نلغه باشه.

اختلالات طیف شراب بلدی جنین (FASD) عواقب دایمی بلدی تمام زنده گی دیره

کسایکه اختلالات طیف شراب بلدی جنین (FASD) دیره توانایی ها و مشکلاتا درن

تأثیرات شی شاید د وقت که نلغه تازه پیدا موشه دیده نشنه

بعضی کسا که اختلالات طیف شراب بلدی جنین (FASD) دیره د دوران تولد نقص دیره

تمام کسایکه اختلالات طیف شراب بلدی جنین (FASD) دیره صدمه د بخشهای مختلف مغز خو خاد دشتن

بعضی کسا که اختلالات طیف شراب بلدی جنین (FASD) دیره، شاید علام مشخص د روی خو دپشته باشه ولی اکثریت ندره

## شمو میتنین که یک تغیر بیرین

قنجه دوست و فامیل خو د باره استفاده از شراب د دوران حامله گی توره بوگین یک خاتون باردار ره کمک کنین که شراب نخره



## مشوره ها بلده حامله گی سالم



- ✗ شراب نخرین
- ✗ سیگرید یا مواد مخدر استفاده نکید
- ✓ کیفین کمتر استفاده کید
- ✓ تغذیه سالم
- ✓ گولی فولید (Folate) و مکمل آهن
- ✓ ورزش دایمی کنید
- ✓ خاو کافی دشته شید
- ✓ از آب و هوای زهری دوری کنین مثل دوا پاشی ها (pesticides)

اگر شمو اوگو تشویش دیرین یا نیاز د کمک قنجه اوگو ازی چیزا دیرین قنجه داکترعمومی، یا قابله و داکتر حامله گی خو توره بوگین

