

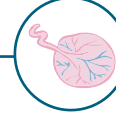
एल्कोहल और गर्भावस्था क्या आपको पता है



एल्कोहल एक विषैला पदार्थ है



एल्कोहल बच्चे के सामान्य विकास को बाधित करता है, जिसमें मस्तिष्क और अंग भी शामिल हैं



एल्कोहल गर्भनाल के पार चले जाता है



विकसित होते हुए शिशु का यकृत गर्भावधि में बाद के चरण तक पूरी तरह से नहीं बनता है, इसलिए शिशु में एल्कोहल का रक्त-स्तर माता के बराबर या इससे भी अधिक होता है और इस स्तर पर ज़्यादा लंबे समय तक बना रहता है



कोई भी समय सुरक्षित नहीं
मात्रा सुरक्षित नहीं

गर्भावधि के दौरान किसी भी समय एल्कोहल की कोई भी मात्रा विकसित होते हुए शिशु के लिए पूरी तरह से 'सुरक्षित' या 'खतरे से मुक्त' नहीं होती है।

गर्भावस्था के दौरान एल्कोहल का सेवन करने के क्या खतरे हैं?



भ्रूण एल्कोहल स्पेक्ट्रम विकार (एफएएसडी) [Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)]

जन्म से पहले एल्कोहल के सेवन से शिशु में पैदा होने वाली मस्तिष्क के विकास में क्षति के लिए नैदानिक पद है। इस विकार में भाषा, स्मरण-शक्ति, सामाजिक संपर्क और व्यवहार में कठिनाइयाँ शामिल हो सकती हैं।



स्वस्थ गर्भावस्था के लिए सुझाव

- ✗ एल्कोहल नहीं
- ✗ धूम्रपान या अवैध मादक-पदार्थ नहीं
- ✓ सीमित कैफीन
- ✓ स्वस्थ आहार
- ✓ फोलेट और आयरन सप्लिमेंट
- ✓ नियमित व्यायाम
- ✓ पर्याप्त नींद
- ✓ पर्यावरण में कीटनाशकों जैसे विषाक्त पदार्थों से अपना बचाव करें



यदि आपको कोई चिंताएँ हैं या इनमें से किसी भी कारक के लिए आपको सहायता की आवश्यकता है, तो अपने जीपी, मिडवाइफ या ऑब्स्टेट्रिशियन से बात करें

जन्म के समय प्रभाव संभावित रूप से प्रदर्शित नहीं हो सकते हैं

एफएएसडी (FASD) से ग्रस्त लोगों की अपनी शक्तियाँ और कमजोरियाँ होती हैं

एफएएसडी (FASD) के परिणाम पूरे जीवन-भर बने रहते हैं

एफएएसडी (FASD) से ग्रस्त कुछ लोगों के चेहरों में विशिष्ट विशेषताएँ होती हैं, लेकिन अधिकांश मामलों में ऐसा नहीं होता है

एफएएसडी (FASD) से ग्रस्त सभी लोगों के मस्तिष्क में अलग-अलग हिस्सों में क्षति होती है

एफएएसडी (FASD) से ग्रस्त कुछ लोगों में जन्मदोष होंगे

आप अंतर ला सकती हैं



गर्भावस्था के दौरान एल्कोहल के उपयोग के बारे में अपने दोस्तों और परिवार के साथ बात करें
गर्भवती महिला को एल्कोहल का सेवन न करने में समर्थन दें