सुरक्षित रहें:शराबमुक्त गर्भावस्था बिताएं

अपने बच्चे को श्रेश्ठ संभव शुरूआत प्रदान करें।

गर्भावस्था जीवन का एक महत्त्वपूर्ण मोड़ है, नई शुरूआतों का समय। स्वास्थ्यप्रद शुरूआत महत्त्वपूर्ण है – आपके और आपके बच्चे के लिए। गर्भावस्था के दौरान किसी भी प्रकार की शराब न पीने कों चुनें। शराब और गर्भावस्था संबंधी अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने के लिए आगे पढ़ें...

यदि मैं गर्भावस्था के दौरान मदिरापान करूँ,तो क्या हो सकता है?

गर्भावस्था के दौरान शराब पीने से आपके शिशु को जन्म के समय की स्थायी त्रुटियाँ या उसके दिमाग को नुकसान हो सकता है।अपने बच्चे को जितना संभव हो उतना स्वस्थ बने रहने में सहायता करने के लिए,शराब पीना बंद कर दीजिए।

सुरक्षित रहें – शराब बिल्कुल न पियें

क्या शराब पीने का कोई सुरक्षित समय है?

गर्भावस्था के दौरान शराब पीने का कोई सुरक्षित समय नहीं है। पूरी गर्भावस्था के दौरान आपके शिशु के दिमाग का विकास होता है। गर्भावस्था के दौरान सब से सुरक्षित चयन है बिल्कुल भी शराब नहीं। सच तो यह है,सब से अच्छा है कि गर्भधारण करने से पहले ही शराब पीना बंद कर दें।

अगर मैंने अपनी गर्भावस्था के बारे में पता चलने से पहले थोड़ी शराब पी ली हो तो क्या?

कई बार योजना पूर्वक गर्भधारण नहीं किया जाता। आप को अपनी गर्भावस्था का पता चलने से पहले थोड़ी सी शराब पी लेने से आपके बच्चे को नुकसान होने की संभावना नहीं है। आप शराब पीना बंद कर अपने शिशु की सहायता कर सकती हैं। अधिक जानकारी के लिए मदरिस्क (Motherisk) को 1-877-FAS-INFO पर फोन करें।

क्या किसी खास अवसर पर थोड़ी सी शराब पीना ठीक है?

आपकी गर्भावस्था के दौरान बिल्कुल शराब न पीना सब से अच्छा है। गर्भावस्था के दौरान पी जाने के लिए शराब की कोई ज्ञात सुरक्षित मात्रा नहीं है।

क्या कुछ प्रकार की शराब से कम नुकसान होता है?

किसी भी प्रकार की शराब से आपके शिशु को नुकसान पहुँच सकता है (बीयर, कूलर्स, वाइन या स्पिरिट्स)।बिन्ज शराब पीना अथवा बहुत ज्यादा शराब पीना अजन्मे बच्चे के लिए बहुत नुकसान दायक हो सकता है।

कोई सुरक्षित समय नहीं है – कोई सुरक्षित मात्रा नहीं है

FASD क्या है?

FASD अथवा फीटल अलकोहल स्पेक्ट्रम डिसॉर्डर वह शब्द है, जो कि गर्भावस्था के दौरान शराब के सेवन से होने वाले सारे नुकसानों का वर्णन करता है। यदि कोई गर्भवती महिला शराब पीती है, उसके बच्चे को ये हो सकता है:

- दिमाग को नुकसान
- देखने और सुनने संबंधी समस्याएं
- ठीक से नहीं बने हों ऐसी हड्डियाँ, अवयव और उँगलियाँ
- हृदय, गुर्दे, लिवर और अन्य अंगों में नुकसान
- धीमा विकास

दिमाग को नुकसान का अर्थ है कि बच्चे को इन में गंभीर समस्याएं हो सकतीं हैं:

- शिक्षाप्राप्ति
- याद रखना
- चीजों के बारे में सोचना
- दूसरों से मेलजोल करना

क्या बड़े हो कर FASD वाले बच्चों की समस्याएं दूर हो जाती हैं?

FASD वाले बच्चों की सहायता के लिए शिक्षक और माता–पिता बहुत कुछ कर सकते हैं।तथापि, FASD आजीवन रहने वाली समस्या है। FASD वाले किशोरों या वयस्कों को ये हो सकता है:

- डिप्रेशन
- कानून के साथ परेशानी
- नशीली दवाओं और शराब संबंधी समस्याएं
- अकेले रहने में मुश्किल
- नौकरी पर बने रहने में मुश्किल

यदि पिता शराब पिये तो क्या?

पिता के शराब पीने से FASD नहीं होता। तथापि, पिताओं को भी गभ. िवस्था से पहले और दौरान जितना संभव हो उतना तंदुस्त रहना चाहिए।

अन्य लोग कैसे सहायता कर सकते हैं?

साथी, परिवार और दोस्त सहायक और प्रोत्साहक बन गर्भवती महिलाओं को शराब पीना छोड़ने में सहायता कर सकते हैं।

आप स्थिति को बदल सकते हैं

अपने शिशु के बारे में चिंतित हैं?
सलाह या जानकारी चाहिए?
शराब छोड़ने में मदद की ज़रूरत है?

फोन करें:

- मदरिस्क, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता
- अपनी स्थानीय स्वास्थ्य ईकाई
- अपना स्थानीय फ्रेन्डशिप सेन्टर
- टेलीहैल्थ ओन्टारियो 1-866-797-0000

अधिक जानकारी के लिए देखें:

www.alcoholfreepregnancy.ca

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

इस दस्तावेज को ओन्टारियो की सरकार द्वारा प्रदान राशि से तैयार किया गया है। इस साधन को विकसित व तैयार करने में LCBO को उसकी सहायता के लिए धन्यवाद करते हुए। 2012 में संशोधित।