

# ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ: ਸ਼ਰਾਬ- ਮੁਕਤ (ਅਲਕੋਹਲ - ਫਰੀ) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਰਵੋਤਮ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦਿਓ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਦਲਾਵ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਵੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ - ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ। ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਪੜ੍ਹੋ...

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸਥਾਈ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ।

## ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ - ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ

ਕੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਲਈ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਹੈ?

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਪੂਰੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਤਾਂ ਇਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਕਈ ਵਾਰੀ ਗਰਭ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਯੋਜਨਾ ਦੇ ਹੀ ਹੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਮਦਰਰਿਸਕ (Motherisk) ਨੂੰ 1-877-FAS-INFO ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਕੀ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਇਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣੀ ਹੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪੱਧਰ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਕੁੱਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਘੱਟ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਬੀਅਰ, ਕੂਲਰ, ਵਾਇਨ, ਜਾਂ ਸਪਿਰਿਟ ਆਦਿ)। ਖਰਮਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਣਾ ਇੱਕ ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ - ਕੋਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਤਰਾ ਨਹੀਂ

## FASD ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

FASD ਜਾਂ ਫੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੇਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਉਹ ਟਰਮ ਹੈ ਜੋ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਜਨਾਨੀ ਸ਼ਰਾਬ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਹੋਣ:

- ਦਿਮਾਗੀ ਨੁਕਸਾਨ
- ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਹੱਡੀਆਂ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਉਗਲੀਆਂ, ਜੋ ਠੀਕ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਣ ਪਾਈਆਂ ਹਨ
- ਦਿਲ, ਕਿਡਨੀ, ਲਿਵਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ
- ਹੌਲੀ ਵਿਕਾਸ

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਮਤਲੱਬ ਹੈ ਕਿ ਸੰਭਵ ਹੈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ:

- ਸਿਖਣਾ
- ਯਾਦ ਕਰਨਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁਚਣਾ
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਤਨ

## ਕੀ FASD ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਕਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਮਾਪੇ FASD ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ FASD ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। FASD ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਹੈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਅਵਸਾਦ
- ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਕਠਿਨਾਈ
- ਇੱਕ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ

## ਜੇਕਰ ਪਿਤਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਪਿਤਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ FASD ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਿਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

## ਹੋਰ ਲੋਕੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਜੀਵਨਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ, ਅਤੇ ਮਿਤਰ ਮਿਲਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਜਨਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਕੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

**ਤੁਸੀਂ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ**



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ?  
ਸਲਾਹ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਭ ਰਹੇ ਹੋ?  
ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ?

ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਬੇਤਰੀ ਸਿਹਤ ਯੂਨਿਟ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੇਤਰੀ ਮਿਤਰ ਕੇਂਦਰ
- ਟੇਲੀਹੇਲਪ ਓਟਾਰਿਓ - 1-866-797-0000

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵੇਖੋ:

[www.alcoholfreepregnancy.ca](http://www.alcoholfreepregnancy.ca)

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé