

# பாதுகாப்பாக இருங்கள்: கர்ப்ப காலத்தில் மதுவின்றி இருங்கள்



முடியுமானவளவில் சிறந்ததொரு ஆரம்பத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு கொடுங்கள்

கர்ப்பம் வாழ்வின் ஒரு திருப்புமுனை ஆகும், புதிய ஆரம்பங்களை உருவாக்குவதற்கான ஒரு நேரமாகும். உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் ஒரு ஆரோக்கியமான ஆரம்பம் முக்கியமானது. உங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் எவ்விதமான மதுவையும் குடிப்பதில்லை என முடிவு செய்யுங்கள். மதுசாரம் மற்றும் கர்ப்பம் பற்றிய உங்கள் கேள்விகளுக்கு விடை கண்டுபிடிக்கத் தொடர்ந்து வாசியுங்கள்...

**கர்ப்பமாக இருக்கும் போது நான் மது குடித்தால் என்ன நடக்கலாம்?**

கர்ப்ப காலத்தில் மது அருந்துவதால் உங்கள் குழந்தைக்கு நிரந்தரமான பிறப்புக் குறைபாடுகளும் மூளைச் சேதமும் ஏற்படலாம். முடிந்தவரை உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுவதற்கு மது குடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.

பாதுகாப்பாக இருக்கவும் – மதுவிற்கு விலக்களிக்கவும்

**மது குடிப்பதற்கு ஒரு பாதுகாப்பான நேரம் உள்ளதா?**

கர்ப்ப காலத்தில் மது குடிப்பதற்கென பாதுகாப்பான நேரம் என ஒன்று இல்லை. உங்கள் குழந்தையின் மூளை கர்ப்பகாலம் முழுவதும் வளர்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பான தேர்வு என்னவென்றால் மது அருந்தாமல் இருப்பதுதான். உண்மையில், நீங்கள் கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்பே மது அருந்துவதை நிறுத்துவது நல்லது.

**நான் கர்ப்பமாக இருக்கின்றேன் என்பதை அறிந்துகொள்ள முன்னர் மது அருந்தியிருந்தால் என்ன நடக்கும்?**

பல கர்ப்பங்கள் திட்டமிடப்பட்டவை அல்ல. கர்ப்பமாக இருக்கின்றீர்களா என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள முன்னர் சிறிதளவு மது அருந்தியிருந்தால், அது உங்கள் குழந்தையை பாதிக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. குடியை நிறுத்துவதன் மூலம், உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்கு நீங்கள் உதவ முடியும். தகவல்களுக்கு Motherisk ஐ 1-877-FAS-INFO ல் அழைக்கவும்

**விசேட நிகழ்ச்சியில் சிறிதளவில் மது அருந்தினால் பரவாயில்லையா?**

உங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் எவ்விதமான மதுவையும் அருந்தாமல் இருப்பது சிறந்தது. கர்ப்ப காலத்தில் பாவிப்பதற்குப் பாதுகாப்பான அளவு எனக் குறிப்பிடுவதற்கு ஒன்றும் இல்லை

**சில வகையான மது குறைந்தளவு பாதிப்புள்ளதாக இருக்குமா?**

எந்த வகையான மதுவும் உங்கள் குழந்தைக்கு தீங்கு விளைவிக்கலாம் (பியர், குளிர்விப்பானங்கள், வைன் அல்லது ஸ்பிரித்து). அளவுக்கதிகமான குடித்தலும் தொடர்ச்சியான குடித்தலும் பிறக்காத குழந்தைக்கு மிகவும் ஆபத்தானவை.

பாதுகாப்பான நேரம் இல்லை - பாதுகாப்பான அளவு இல்லை

## FASD என்றால் என்ன?

FASD அல்லது Fetal Alcohol Spectrum Disorder எனும் பதமானது கர்ப்பகாலத்தில் மது அருந்துவதனால் ஏற்படக்கூடிய முழு அளவிலான தீங்கினைக் குறித்துரைக்கும் ஒரு சொல் ஆகும். ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண் மது அருந்தினால், அவளின் குழந்தைக்கு பின்வருவன இருக்கலாம்:

- மூளைச் சேதம்
- பார்வை மற்றும் கேட்கும் சிரமங்கள்
- சரியாக உருவாக்கப்படாத எலும்புகள், கால்கள் மற்றும் விரல்கள்
- இதயம், சிறுநீரகம், ஈரல் மற்றும் பிற உறுப்புச் சேதம்
- மெதுவான வளர்ச்சி

மூளை பாதிப்பினால் ஒரு குழந்தைக்கு பின்வரும் விடயங்களில் தீவிர சிரமங்கள் இருக்கலாம்:

- கற்றல்
- ஞாபகப்படுத்துதல்
- விடயங்களை ஆழமாக ஆராய்தல்
- மற்றவர்களுடன் ஒத்துப்போதல்

## FASD உடைய குழந்தைகள் தங்களது பிரச்சனைகளை மேவுவார்களா?

FASD உடைய குழந்தைகளுக்கு உதவ ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் பல விடயங்கள் செய்யமுடியும். எனினும், FASD என்பது வாழ்க்கை பூராகத் தொடரும் ஒரு பிரச்சனை ஆகும். FASD உடைய பதினம் வயதினர் அல்லது வளர்ந்தவர்களுக்கு பின்வரும் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம்:

- மன அழுத்தம்
- சட்டத்துடன் பிரச்சனை
- போதைவஸ்து அல்லது மது பிரச்சனைகள்
- சொந்தக்காலில் வாழ்வதில் சிரமம்
- ஒரு தொழிலினைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதில் சிக்கல்

## தந்தை மது அருந்தினால் என்ன செய்வது?

தந்தை மது அருந்தினால், அது FASD யினை ஏற்படுத்த மாட்டாது. எனினும், தந்தைமாரும் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னரும் கர்ப்பத்தின் போதும் முடிந்தவரை ஆரோக்கியமாக இருக்க நிச்சயமாக முயற்சிக்க வேண்டும்.

## மற்றவர்கள் எப்படி உதவ முடியும்?

வாழ்க்கைத் துணை, குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் ஆதரவும் ஊக்குவிப்பும் வழங்குவதன் மூலம் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் குடிப்பதை நிறுத்த உதவ முடியும்

உங்களால் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும்



உங்கள் குழந்தையைப் பற்றிக் கவலையா? ஆலோசனை அல்லது தகவல்களைத் தேடுகின்றீர்களா? குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்த உதவ வேண்டுமா?

### அழைக்கவும்:

- Motherisk, 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636)
- உங்கள் சுகாதார சேவை வழங்குபவர்
- உங்கள் உள்ளூர் சுகாதார அலகு
- உங்கள் உள்ளூர் Friendship Centre (நட்பு மையம்)
- Telehealth Ontario 1-866-797-0000

மேலும் தகவல்களுக்கு விஜயம் செய்யுங்கள்:

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

best start  
meilleur départ

by/par health nexUS santé