

# محفوظ رہیئے: الکحل سے پاک زچگی اپنائیئے۔

اپنے بچے کو ہر ممکن بہترین شروعات دیجیئے۔

زچگی زندگی کا ایک نیا موڑ ہوتی ہے، ایک نئی شروعات کا آغاز۔ ایک صحت مند آغاز آپ اور آپ کے بچہ کیلئے ضروری ہے۔ زچگی کے دوران کسی بھی طرح کا الکحل پینے سے احتراز کیجیئے۔ زچگی اور الکحل کے بارے میں اپنے سوالات کے جوابات معلوم کرنے کیلئے پڑھیئے۔۔۔

زچگی کے دوران الکحل پینے سے کیا ہو سکتا ہے؟

زچگی کے دوران الکحل پینے سے آپکے بچہ کو مستقل پیدائشی خرابیاں اور دماغ کو نقصان ہو سکتا ہے۔ اپنے بچے کی ہر ممکن طور پر صحت مندی کیلئے الکحل پینا چھوڑ دیجیئے۔

محفوظ رہیئے۔ کوئی الکحل نہیں۔

کیا الکحل پینے کے لیئے کوئی محفوظ وقت ہے؟

زچگی کے دوران الکحل پینے کا کوئی محفوظ وقت نہیں ہے۔ پوری زچگی کے دوران آپ کے بچہ کا دماغ نشوونما پاتا رہتا ہے۔ زچگی سے قبل الکحل ترک کر دینا سب سے بہتر ہے۔

حمل ٹہرنے سے پہلے اگر ایک دو بار الکحل پی لی گئی ہو تو اس بارے میں کیا ہدایات ہیں؟

بہت سے حمل بغیر ارادے کے ٹہرتے ہیں۔ حمل ٹہرنے سے پہلے اگر الکحل کی معمولی مقدار پی لی گئی ہو تو اس سے آپ کے بچہ کو کوئی نقصان پہنچنے کا امکان کم ہوگا۔ آپ مے نوشی ترک کر کے اپنے بچہ کی مدد کر پھ کال کریں۔ Motherisk 1-877-FAS-INFO سکتے ہیں۔ معلومات کے لیئے۔

کیا کسی خاص موقع پر تھوڑی بہت مے نوشی کرنا درست ہے؟

سب سے بہتر ہے کہ زچگی کے دوران کوئی الکحل نہ پیا جائے۔ زچگی کے دوران کسی مے نوشی محفوظ سمجھی جا سکتی ہے۔ اس کے متعلق کٹھ علم ابھی تک نہیں ہے۔

کیا کچھ قسموں کے الکحل کم نقصان دہ ہوتے ہیں؟

کسی بھی طرح کے الکحل آپ کے بچے کے لیئے نقصان دہ ہوسکتے ہیں۔ ( بیئر، کولرز، وائن یا اسپرٹ) کبھی کبھی یا مستقل اور زائد الکحل پینا آپ کے آنیوالے بچہ کے لیئے شدید نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

کوئی بھی محفوظ وقت نہیں۔ نہ ہی محفوظ مقدار





اپنے بچے کے بارے میں فکر مند ہیں؟  
نصیحت یا معلومات کی تلاش ہے؟  
مے نوشی ترک کرنے کے لیئے مدد درکار ہے؟

فون کیجیئے:

- 1-877-FAS-INFO (1-877-327-4636) مدر رسک:
- آپ کا صحیح مدد دینے والا
- آپ کا مقامی صحت یونٹ
- آپ کا مقامی دوستی مرکز
- 1-866-797-0000 ٹیلی ہیلتھ – اونٹاریو.

مزید معلومات کے لیئے پتہ کر لے:

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

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

## کیا ہے FASD؟

ایک اصطلاح ہے جو کہ زچگی کو دوران الکحل کے استعمال سے FASD ہونے والے نقصان کی سطح کو واضح کرتی ہے۔ اگر ایک حاملہ عورت الکحل پیتی رہتی ہے۔ تو اس کے بچہ کو ہوگا:

- دماغی نقصان
- دیکھنے اور سننے کی مشکلات
- ہڈیوں، ہاتھوں، ٹانگوں اور انگلیوں کی غیر مناسب بناوٹ
- دل، گردہ، جگر اور دوسرے اعضاء کا نقصان
- آہستہ نشوونما
- دماغی نقصان کا مطلب یہ ہے کہ بچہ کو نہایت سنجیدہ مشکلوں کا شکار رہے گا:
- سیکھنے میں
- یاد رکھنے میں
- سوچنے میں
- دوسروں کے ساتھ گھانے ملنے میں۔

## کے ساتھ بڑے ہونے والے بچے FASD کیا اپنی مشکلات سے نکل جاتے ہیں؟

کا شکار بچوں کے والدین FASD ایسی بہت سی چیزیں ہیں جو کہ ایک تاحیات FASD اور اساتذہ انکی مدد کیلئے کر سکتے ہیں لیکن کی وجہ ہو گا: FASD مشکل ہے نوجوانوں اور بالغان کو

- ذہنی دباؤ
- قانون کے ساتھ مشکل
- منشیات اور الکحل کے ساتھ مشکلات
- اپنے پیروں پہ کھڑا ہونے میں مشکلات
- ملازمت رکھنے میں مشکلات

## اگر باپ الکحل پیتا ہے تو اس کا کیا ہوگا؟

نہیں ہوگا۔ لیکن زچگی سے پہلے FASD باپ کے الکحل پینے کی وجہ سے اور اس کے دوران باپ کو بھی ممکنہ حد تک صحت مند رہنا چاہیئے۔

## دوسرے کس طرح مدد کر سکتے ہیں؟

ساتھی، اہل خاندان اور دوست معاونت اور حوصلہ مندی کے ذریعے حاملہ عورت کی مے نوشی ختم کرا سکتے ہیں۔

آپ بھی ایک فرق لا سکتے ہیں