## Kung nagpapasuso

Kung nagpapasuso, ang hindi pag-inom ng alak ang pinakaligtas para sa inyong sanggol.

Ang alak ay nanunuot sa gatas ng suso. Kung nagpapasuso, ang konsentrasyon ng alak sa gatas ng iyong suso ay katulad din ng konsentrasyon nito sa iyong dugo.

Ang isang karaniwang inumin ay mananatili sa gatas ng suso ng hanggang dalawang oras.

Ang alak sa gatas ng suso ay maaaring makaapekto sa utak at gulugod ng sanggol na patuloy na lumalaki makaraang isilang ang sanggol.

Ang alak ay maaaring magpahina sa daloy ng gatas at maging dahilan ng pagka-aburido ng iyong sanggol.

Maaari mong gamitin ang Feed Safe app upang malaman kung kalian mawawala ang alak sa gatas ng iyong suso.

## Mga bagay na dapat tandaaan

- Kung ikaw ay buntis o nagbabalak magbuntis, hindi ka dapat uminom ng alak.
- Ang sandali na sinimulan mong subukang magbuntis ay ang sandali na dapat kang huminto sa pag-inom.
- Ang alak na iinumin mo sa anumang yugto ng pagbubuntis ay dederetso sa iyong sanggol at maaaring makasira sa kanyang lumalaking utak, katawan at mga organo.
- Maaaring mahirap para sa iyo na huwag uminom ng alak – kung gayon, talagang mahalaga na humingi ng tulong sa iyong GP, komadrona o obstetrician.
- Pinakaligtas ang huwag uminom kung nagpapasuso.

Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa anumang mga isyu dito, kausapin ang iyong doktor, obstetrician o komadrona.

## Para sa karagdagang impormasyon at suporta

Dagdagan ang kaalaman tungkol sa alak, pagbubuntis, pagpapasuso at FASD sa
**everymomentmatters.org.au**

Pregnancy, Birth and Baby Helpline ( Matatawagan sa Pagbubuntis, Pagsilang at Sanggol)
**1800 822 436**

NOFASD Australia Helpline ( NOFASD Matatawagan sa Australia)
**1800 860 613**

National Alcohol and Other Drug Helpline ( Pambansang Matatawagan tungkol sa Alak at Ibang Druga)
**1800 250 015**

Mga patnubay ng Australya sa pagbabawas ng mga panganib sa kalusugan mula sa pag-iinom ng alak
**nhmrc.gov.au/alcohol**

Australian Breastfeeding Association (Samahan ng mga Nagpapasuso sa Australya)
**1800 686 268**

Feed Safe App
**feedsafe.net**

fare

Binuo ng Foundation for Alcohol Research and Education (FARE) (Saligan Para sa Pagsasaliksik at Edukasyon sa Alak). Inendorso at pinondohan ng Kagawaran ng Kalusugan ng Pamahalaang Australya.

Alamin ang higit pa tungkol sa FARE at fare.org.au

Lathalain - 2021

# Ang impormasyon

**na maaaring hindi mo pa alam tungkol sa**

# pagbubuntis at alak

fare

Ang pagbubuntis ay isang kapana-panabik na sandali, ang sandali kung kailan gustong malaman ng mga tao kung ano ang kanilang magagawa upang matiyak na mananatili siyang malusog at maibibigay sa kanilang sanggol ang pinakamagandang pagsisimula sa buhay.

Kung buntis o nagbabalak na magbuntis, mahalaga na huwag uminom ng anumang alak. Ang payo ng nangungunang ahensya sa pananaliksik sa kalusugan at paggamot, ang National Health and Medical Research Council, ay:

**Kung ikaw ay buntis o nagbabalak na magbuntis, dapat huwag uminom ng alak.**

Ito ay dahil sa bawat yugto ng pagbubuntis, ang anumang alak na inumin mo ay papasa rin sa inyong sanggol. Ang pag-inom ng alak habang buntis ay maaaring maging sanhi ng pagkasira sa lumalaking utak, katawan at mga organo ng iyong sanggol.

## Mga panganib mula sa pag-inom ng alak habang buntis

Ang pag-inom ng alak habang buntis ay nagdudulot ng panganib sa iyo at sa iyong lumalaking sanggol, kabilang ang:

- Mas mataas na panganib ng pagkalaglag ng dinadala
- Mas mataas na panganib ng pagsilang ng patay na sanggol, maaagang panganganak at mababang timbang ng sanggol
- Mas mataas na panganib ng pagkasira sa lumalaking utak, katawan at mga organo ng inyong sanggol at
- Ibat-ibang problema ng sanggol sanhi ng pag-inum ng alak ang nanay habang buntis (Fetal Alcohol Spectrum Disorder o FASD).

## Ibat-ibang problema ng sanggol sanhi ng pag-inum ng alak ang nanay habang buntis (Fetal Alcohol Spectrum Disorder o FASD).

Ang FASD ay isang panghabang-buhay na kapansanan na sanhi ng pag-inum ang alak ang nanay habang buntis. Sa maraming tao na may FASD, walang nakikitang mga palatandaan, ngunit marami ang nakakaranas ng mga sumusunod na hamon:

- Naantalang pag-unlad ng katawan at emosyon
- Kapansanan sa pananalita at pag-unlad ng wika
- Mga problema sa pag-aaral, halimbawa, mahinang memorya, at
- Kahirapan sa pagkontrol ng pag-uugali.

Ang mga taong may FASD ay nakakaranas ng ibat-ibang mga hamon at maaaring mangangailangan ng suporta sa araw-araw.

## Kausapin ang iyong GP, doktor na nagpapanganak o komadrona

Kung ikaw ay uminom ng alak bago mo nalaman na ikaw ay buntis at nag-aalala, o may problema ka sa paghinto sa pag-inom, maaari kang makipag-usap sa iyong doktor, komadrona o doktor na nagpapanganak (obstetrician).

Ang mga propesyonal sa kalusugan ay nakikipag-usap sa maraming tao tungkol sa alak. Maaari nilang sagutin ang iyong mga katanungan at magbigay ng impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa inyong lugar upang masuportahan ka at ang iyong sanggol.

Hindi pa huli upang huminto sa pag-inom ng alak habang buntis. Sa panahon ng inyong pagbubuntis ang sanggol ay umuunlad at lumalaki.

## Kung naghahanda sa pagbubuntis at kasalukuyang buntis

Ang sandali na sinimulan mong magbuntis ay ang sandali na dapat kang huminto sa pag-inom ng alak.

Karamihan sa mga tao ay hindi alam ang sandali kung kailan sila nabuntis, kaya mahalaga na huminto sa pag-inom ng alak sa sandaling sinimulan mong subukang magbuntis.

Maaari ring makaapekto ang alak sa kakayahang magkakaanak ng mag-partner at matatagalan lalo bago mabuntis.

Maaaring magtanong ang mga tao kung bakit hindi ka umiinom. Kung hindi ka handang magsabi na nagbabalak kang magbuntis o ikaw ay buntis, maaari mong sabihin na:

- Iniingatan ko ang aking kalusugan at hindi na ako umiinom ng alak
- Salamat ngunit hindi ako iinom ngayong gabi.
- May importante akong gagawin bukas, kaya huwag muna.

Kung masaya kang magsabi sa mga tao, sabihin mo na lang na, “Salamat, hindi maaari dahil sinisikap kong magbuntis” o “Salamat, ngunit hindi puwede kasi buntis ako”.

Maaari ring piliing huwag uminom ng iyong partner, mga kaibigan o pamilya bilang pagsuporta sa iyo.

Kung nahihirapan kang ihinto o bawasan ang iyong pag-inom, maaari mong kausapin ang iyong doktor, obstetrician o komadrona para masuportahan ka.