स्तनपान करवाते समय

जब स्तनपान करवाते हों तो , शराब न पीना आपके बच्चे के लिए सबसे अधिक सुरक्षित है।

शराब स्तन के दूध में मिल जाती है। स्तनपान करवाते समय, आपके स्तन के दूध में शराब की मात्रा आपके रक्त में मात्रा के समान ही होती है।

एक मानक पेय दो घंटे तक स्तन के दूध में रह सकता है।

स्तन के दूध में शराब बच्चे के मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी को प्रभावित कर सकता है जो बच्चे के जन्म के बाद भी जारी रहता है।

शराब दूध के प्रवाह को कम कर सकती है और इससे आपके बच्चे को परेशानी हो सकती है।

आप यह जानने के लिए कि आपके दूध में से शराब कब खत्म होगी, Feed Safe ऐप का उपयोग कर सकती हैं।

याद रखने योग्य बातें

- यदि आप गर्भवती हैं या गर्भावस्था की योजना कर रही हैं, तो आपको शराब नहीं पीनी चाहिए।
- आप जैसे ही इसकी कोशिश करना शुरू करते हैं, तभी शराब पीना बंद कर दें।
- गर्भावस्था के किसी भी चरण में आप जो शराब पीते हैं, वह सीधे आपके बच्चे तक पहुँचती है और उसके विकसित हो रहे मस्तिष्क, शरीर और अंगों को नुकसान पहुँचा सकती है।
- आपके लिए शराब छोड़ना मुश्किल हो सकता है - यदि ऐसा है, तो अपने जीपी, मिडवाइफ या प्रसूति रोग विशेषज्ञ से मदद लेना वास्तव में महत्वपूर्ण है।
- स्तनपान कराते समय शराब नहीं पीना सबसे सुरक्षित है।

यदि आप उठाए गए किसी भी मुद्दे के बारे में चिंतित हैं, तो आपको अपने डॉक्टर, प्रसूति विशेषज्ञ या मिडवाइफ से बात करनी चाहिए।

अधिक जानकारी और सहायता के लिए

शराब, गर्भावस्था, स्तनपान और FASD के बारे में और जानें
everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (गर्भावस्था, जन्म और शिशु हेल्पलाइन)
1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD ऑस्ट्रेलिया हेल्पलाइन)
1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline (राष्ट्रीय शराब और अन्य ड्रग हेल्पलाइन)
1800 250 015

शराब पीने से होने वाले स्वास्थ्य जोखिमों को कम करने के लिए ऑस्ट्रेलियाई दिशानिर्देश
nhmrc.gov.au/alcohol

Australasian Breastfeeding Association (ऑस्ट्रेलियाई स्तनपान संघ)
1800 686 268

Feed Safe ऐप
Feedsafe.net

fare

Foundation for Alcohol Research and Education - FARE (फाउंडेशन फॉर अल्कोहल रिसर्च एंड एजुकेशन) द्वारा विकसित। ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य विभाग द्वारा समर्थित और वित्त पोषित।

FARE के बारे में fare.org.au पर और जानें

प्रकाशन - 2021

गर्भावस्था और शराब के बारे में वह

जानकारी जो शायद आप नहीं जानते होंगे

PREGNANCY AND ALCOHOL

fare

गर्भावस्था एक रोमांचक समय होता है, एक ऐसा समय जब लोग यह जानना चाहते हैं कि वे अपने बच्चे को स्वस्थ रहने और जीवन में बेहतरीन शुरुआत देने के लिए क्या कर सकते हैं।

गर्भवती होते हुए या गर्भावस्था की योजना करते समय, यह महत्वपूर्ण है कि बिल्कुल भी शराब न पीएं। स्वास्थ्य और चिकित्सा अनुसंधान पर ऑस्ट्रेलिया की अग्रणी संस्था, राष्ट्रीय स्वास्थ्य और चिकित्सा अनुसंधान परिषद की सलाह है कि:

यदि आप गर्भवती हैं या गर्भावस्था की योजना कर रही हैं, तो आपको शराब नहीं पीनी चाहिए।

ऐसा इसलिए है, क्योंकि गर्भावस्था के हर चरण में, आप जितनी भी शराब पीती हैं, वह सीधे आपके बच्चे तक पहुँचती है। गर्भावस्था के दौरान शराब पीने से बच्चे के विकसित हो रहे मस्तिष्क, शरीर और अंगों को नुकसान पहुँच सकता है।

गर्भावस्था के दौरान शराब पीने से होने वाले जोखिम

गर्भावस्था के दौरान शराब पीना आपके और आपके विकसित हो रहे बच्चे के लिए जोखिम भरा है, जिनमें शामिल हैं:

- गर्भपात का खतरा बढ़ जाता है
- मृत जन्म, समय से पहले जन्म और जन्म के समय कम वजन होने का खतरा बढ़ जाता है
- बच्चे के विकसित हो रहे मस्तिष्क, शरीर और अंगों को नुकसान होने का खतरा बढ़ जाता है, और
- भ्रूण शराब स्पेक्ट्रम विकार (एफएएसडी) (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)।

भ्रूण शराब स्पेक्ट्रम विकार या FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder or FASD) के बारे में

एफएएसडी (FASD) एक आजीवन विकलांगता है जो गर्भावस्था के दौरान शराब के संपर्क में आने के कारण होती है। एफएएसडी (FASD) से ग्रसित अधिकाँश लोगों में कोई स्पष्ट संकेत नहीं होते, लेकिन कई लोगों को निम्नलिखित परेशानियाँ होती हैं:

- शारीरिक और भावनात्मक विकास में देरी
- बोलने में और भाषा के विकास में परेशानी
- सीखने में समस्याएं, उदाहरण के लिए खराब याददाश्त, और
- व्यवहार को नियंत्रित करने में कठिनाई।

FASD वाले लोग को कई परेशानियाँ होती हैं और उन्हें दैनिक सहायता की आवश्यकता हो सकती है।

अपने जीपी, प्रसूति विशेषज्ञ या मिडवाइफ से बात करें

यदि अपने गर्भवती होने का पता लगने से पहले आपने शराब का सेवन किया था और इस बारे में चिंतित हैं या आपको शराब पीना बंद करने में परेशानी हो रही है तो आप अपने डॉक्टर, मिडवाइफ या प्रसूति रोग विशेषज्ञ से बात कर सकती हैं।

स्वास्थ्य पेशेवर बहुत लोगों से शराब के बारे में बात करते हैं। वे आपके सवालों के जवाब दे सकते हैं और आपकी और आपके बच्चे की सहायता के लिए आपके क्षेत्र में सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान कर सकते हैं।

गर्भावस्था के दौरान आप किसी भी समय शराब का सेवन बंद कर सकती हैं। आपकी गर्भावस्था के पूरे समय के दौरान शिशु का विकास हो रहा होता है और वह बढ़ रहा होता है।

गर्भावस्था और गर्भवती होने का विचार करते समय

आप जैसे ही गर्भधारण की कोशिश करना शुरू करती हैं, आपको उसी समय शराब पीना बंद कर देना चाहिए।

अधिकाँश लोगों को यह पता नहीं चल पाता कि वे कब गर्भवती हो जाती हैं, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि जैसे ही आप इसका प्रयास करना शुरू करें, शराब पीना बंद कर दें।

शराब का सेवन दोनों भागीदारों की प्रजनन क्षमता को भी प्रभावित कर सकता है और गर्भ धारण करने में काफी समय लग जाता है।

लोग यह पूछ सकते हैं कि आप शराब क्यों नहीं पी रहे हैं। यदि आप यह बताने के लिए तैयार नहीं हैं कि आप गर्भवती होने की कोशिश कर रही हैं या गर्भवती हैं, तो आप कह सकते हैं कि:

- मैंने स्वास्थ्यवर्धक खाना शुरू किया है और मैंने शराब छोड़ दी है
- नहीं धन्यवाद, मैं आज रात नहीं पीना चाहती
- कल मुझे बहुत काम है, इसलिए नहीं, धन्यवाद।

यदि आप लोगों को बताने के लिए तैयार हैं, तो बस यही कहें “जी नहीं धन्यवाद, मैं गर्भवती होने की कोशिश कर रही हूँ” या “जी नहीं धन्यवाद, मैं गर्भवती हूँ “ ।

हो सकता है कि आपका साथी, मित्र या परिवार वाले भी आपको सहयोग देने के लिए शराब पीना बंद कर दें।

यदि आपके लिए शराब छोड़ना या कम करना मुश्किल है, तो आप सहायता के लिए अपने डॉक्टर, प्रसूति विशेषज्ञ या मिडवाइफ से बात कर सकती हैं।