स्तनपान गराउँदा

स्तनपान गराउँदा, रक्सी नपिउनु नै तपाईंको बच्चाको लागि सबैभन्दा सुरक्षित हुन्छ।

रक्सी आमाको दूधमा प्रवेश गर्छ। स्तनपान गराउँदा, तपाईंको दूधमा भएको रक्सीको एकाग्रता र तपाईंको रगतमा रक्सीको एकाग्रता उत्तिनै हुन्छ।

एउटा मानक पेय आमाको दूधमा दुई घण्टा सम्म रहन सक्छ।

आमाको दूधमा रक्सीले बच्चाको मस्तिष्क र मेरुदण्डलाई असर गर्न सक्छ जुन बच्चा जन्मिएपछि पनि विकास जारी रहन्छ।

रक्सीले दूधको प्रवाह घटाउन सक्छ र तपाईंको बच्चालाई अशान्त बनाउन सक्छ।

तपाईंको स्तनको दूध कहिले रक्सीबाट मुक्त हुन्छ भनेर जान्नको लागि तपाईंले Feed Safe एप प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

याद राख्नु पर्ने कुराहरु

- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा गर्भधारणको योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंले रक्सी पिउनु हुँदैन।
- तपाईंले प्रयास गर्न थाल्नुभएको क्षण भनेको पिउन छोड्ने क्षण हो।
- गर्भावस्थाको कुनै पनि चरणमा तपाईंले पिउनुभएको रक्सी सिधै तपाईंको बच्चामा जान्छ र उनीहरूको विकासशील मस्तिष्क, शरीर र अंगहरूलाई हानि पुर्याउन सक्छ।
- तपाईंलाई रक्सी पिउन रोक्न गाह्रो हुन सक्छ - यदि त्यसो हो भने, तपाईंको जीपी, सुडेनि वा प्रसूति विशेषज्ञको मद्दत खोज्नु साँच्चै महत्त्वपूर्ण छ।
- स्तनपान गराउँदा नपिउन नै सबैभन्दा सुरक्षित हुन्छ।

यदि तपाइँ कुनै पनि समस्याहरूको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाइँले तपाइँको डाक्टर, प्रसूति विशेषज्ञ वा सुडेनीसँग कुरा गर्नुपर्छ।

थप जानकारी र समर्थनको लागी

रक्सी, गर्भावस्था, स्तनपान र एफ ए एस डी (FASD) बारे थप जान्नुहोस्
everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (गर्भावस्था, जन्म र बच्चा हेल्पलाइन)
१८०० ८२२ ४३६

NOFASD Australia Helpline (NOFASD अस्ट्रेलिया हेल्पलाइन)
१८०० ८६० ६१३

National Alcohol and Other Drug Helpline (राष्ट्रिय मदिरा र अन्य औषधि हेल्पलाइन)
१८०० २५० ०१५

रक्सी पिउने स्वास्थ्य जोखिमहरू कम गर्न अष्ट्रेलियाली दिशानिर्देशहरू
nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (अष्ट्रेलियाली स्तनपान संघ)
१८०० ६८६ २६८

Feed Safe एप
Feedsafe.net

fare

Foundation for Alcohol Research and Education - FARE (रक्सी अनुसन्धान र शिक्षाको लागि फाउन्डेशन) द्वारा विकसित। अष्ट्रेलिया सरकारको स्वास्थ्य विभाग द्वारा अनुमोदित र वित्त पोषित।

fare.org.au मा FARE बारे थप जान्नुहोस्

प्रकाशन - २०२१

गर्भावस्था र मदिरा बारे

जानकारी तपाईंलाई थाहा नहुन सक्छ

fare

गर्भावस्था एक रोमाञ्चक समय हो, जब मानिसहरू आफू स्वस्थ रहन र आफ्नो बच्चालाई जीवनको उत्कृष्ट सुरुवात दिनको लागि के गर्न सक्छन् भनेर जान्न चाहन्छन्।

गर्भवती हुँदा वा गर्भावस्थाको योजना बनाउँदा, कुनै पनि रक्सी नपिउनु महत्त्वपूर्ण छ। स्वास्थ्य र चिकित्सा अनुसन्धानमा अष्ट्रेलियाको अग्रणी निकाय, राष्ट्रिय स्वास्थ्य र चिकित्सा अनुसन्धान परिषदको सल्लाह छ कि:

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा गर्भावस्थाको योजना बनाईरहनु भएको छ भने, तपाईंले रक्सी पिउनु हुँदैन।

यो किनभने, गर्भावस्थाको प्रत्येक चरणमा, तपाईंले पिउने कुनै पनि रक्सी सीधै तपाईंको बच्चामा पुग्छ। गर्भावस्थामा मदिरा पिउनाले बच्चाको विकास भईरहेको मस्तिष्क, शरीर र अंगहरूमा क्षति हुन सक्छ।

गर्भावस्थाको समयमा रक्सी पिउनाले हुने जोखिमहरू

गर्भावस्थाको समयमा रक्सी पिउनाले तपाईं र तपाईंको विकासशील बच्चाको लागि जोखिमहरू हुन्छ, जसमा:

- गर्भपातको बढ्दो जोखिम
- मृत जन्म, समयपूर्व जन्म हुने र कम तौलको जन्म हुने जोखिम बढ्छ
- बच्चाको विकासशील मस्तिष्क, शरीर र अंगहरूमा क्षतिको बढ्दो जोखिम, र
- भ्रूण अल्कोहल स्पेक्ट्रम विकार (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) एफ ए एस डी (FASD)।

भ्रूण अल्कोहल स्पेक्ट्रम विकार (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) वा एफ ए एस डी (FASD) बारे

एफ ए एस डी (FASD) गर्भावस्थाको समयमा रक्सीको कारणले हुने जीवनभरको असक्षमता हो। एफ ए एस डी (FASD) भएका अधिकांश मानिसहरूमा कुनै देखिने लक्षणहरू छैनन्, तर धेरैले निम्न चुनौतीहरूको अनुभव गर्छन्:

- शारीरिक र भावनात्मक विकासमा ढिलाई
- बोली र भाषाको विकासमा बाधा सिक्ने समस्याहरू, उदाहरणका लागि कमजोर स्मृति, र
- व्यवहार नियन्त्रण गर्न कठिनाई हुने

एफ ए एस डी (FASD) भएका मानिसहरूले विभिन्न चुनौतीहरूको अनुभव गर्छन् र उनीहरूलाई दैनिक सहयोग चाहिन्छ

आफ्नो जीपी, प्रसूति विशेषज्ञ वा सुँडेनीसँग कुरा गर्नुहोस्

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भन्ने थाहा हुनु अघि रक्सी पिउनुभयो र चिन्तित हुनुहुन्छ भने, वा तपाईंलाई पिउन रोक्न समस्या भइरहेको छ भने, तपाइँ आफ्नो डाक्टर, सुँडेनी वा प्रसूति विशेषज्ञसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।

स्वास्थ्य पेशेवरहरूले रक्सीको बारेमा धेरै मानिसहरूसँग कुरा गर्छन्। उनीहरूले तपाईंका प्रश्नहरूको जवाफ दिन सक्छन् र तपाइँ र तपाइँको बच्चालाई सहयोग गर्न तपाईंको क्षेत्रमा रहेका सेवाहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्न सक्छन्।

गर्भावस्थामा रक्सी पिउन छोड्न कहिल्यै ढिलो हुँदैन। तपाईंको गर्भावस्थाको अवधिभर बच्चाको विकास र वृद्धि भइरहेको हुन्छ ।

गर्भावस्थाको योजना बनाउँदा र गर्भवती हुँदा

तपाईंले गर्भवती हुने प्रयास सुरु गरेको क्षण तपाईंले रक्सी पिउन छोड्नुपर्छ।

धेरैजसो मानिसहरूलाई आफू गर्भवती भएको क्षण थाहा हुँदैन, त्यसैले तपाईंले प्रयास सुरु गर्ने बित्तिकै रक्सी पिउन छोड्नु महत्त्वपूर्ण छ।

रक्सीले दुवै साझेदारको प्रजनन क्षमतालाई असर गर्न सक्छ र गर्भवती हुन लाग्ने समय बढाउन सक्छ।

तपाई किन पिउनु हुन्न भनेर मानिसहरूले सोध्न सक्छन्। यदि तपाईं गर्भवती हुन कोशिस गर्दै हुनुहुन्छ वा गर्भवती हुनुहुन्छ भनेर खुसि बाँड्न तयार हुनुहुन्न भने, तपाईंले यसो भन्न सक्नुहुन्छ:

- म स्वास्थ्य रहन खोज्दै छु र रक्सी छोडेको छु
- हैन धन्यवाद, म आज राति पिउँदिन
- मेरो भोलि धेरै काम छ, त्यसैले धन्यवाद तर नपिउनी।

यदि तपाइँ मानिसहरूलाई बताउन खुसी हुनुहुन्छ भने, "होइन धन्यवाद, म गर्भवती हुने प्रयास गर्दै छु पिउँदिन" वा "होइन धन्यवाद, म गर्भवती छु पिउँदिन" भन्नुहोस्।

तपाईंको जिवन साथी , साथी वा परिवारले तपाईंलाई समर्थन गर्न रक्सी पिउन बन्द गर्ने छनौट गर्न सक्छन्।

यदि तपाइँलाई तपाइँको मदिरा बन्द गर्न वा कम गर्न गाह्रो छ भने, तपाइँ सहयोगको लागि तपाइँको डाक्टर, प्रसूति विशेषज्ञ वा सुडेनीसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।