

معلومات
قد لا تعرفينها عن

الحمل والكحول

fare

تعتبر فترة الحمل فترة مثيرة، يرغب خلالها الناس في معرفة ما يمكنهم فعله لضمان بقائهم بصحة جيدة ومنح طفلهم أفضل بداية في الحياة.

أثناء الحمل أو عند التخطيط للحمل، من المهم عدم تعاطي أي كحول. ينصح المجلس الوطني للبحوث الصحية والطبية، وهو الهيئة الأسترالية الرائدة في مجال الصحة والبحوث الطبية، بما يلي:

إذا كنتِ حاملاً أو تخططين للحمل، يجب عليك عدم تعاطي الكحول.

هذا لأنه في كل مرحلة من مراحل الحمل، تنتقل أية كحول تتعاطينها مباشرة إلى طفلك. ويمكن أن يتسبب تعاطي الكحول أثناء الحمل في تلف دماغ الطفل وجسمه وأعضائه النامية.

مخاطر تعاطي الكحول أثناء الحمل

- يشكل تعاطي الكحول أثناء الحمل مخاطر لك ولطفلك في طور النمو، بما في ذلك:
- زيادة خطر الإجهاض
 - زيادة خطر ولادة الجنين الميت والولادة المبكرة وانخفاض وزن الطفل عند الولادة
 - زيادة خطر تلف دماغ الطفل وجسمه وأعضائه النامية، و
 - اضطراب الطيف الكحولي للجنين (Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)).

معلومات عن اضطراب الطيف الكحولي للجنين (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) أو (FASD)

FASD هو إعاقة مدى الحياة للطفل ناتجة عن التعرض للكحول أثناء الحمل. بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يعانون من FASD لا توجد علامات مرئية، لكن العديد منهم يواجهون التحديات التالية:

- تأخر النمو الجسدي والعاطفي
- ضعف في النطق والتطور اللغوي
- مشاكل في التعلم، على سبيل المثال ضعف الذاكرة، و
- صعوبة التحكم في السلوك.

يواجه الأشخاص الذين يعانون من FASD مجموعة من التحديات ويمكن أن يحتاجوا إلى دعم يومي.



تحدثي إلى طبيبك العمومي أو طبيب التوليد أو القابلة

إذا كنت تتعاطين الكحول قبل أن تعرفي أنك حامل وتشعرين بالقلق، أو إذا كنت تواجهين مشكلة في الإقلاع عن تعاطي الكحول، يمكنك التحدث إلى طبيبك أو القابلة أو طبيب التوليد.

يتحدّث المتخصصون في مجال الصحة مع الكثير من الناس عن الكحول. يمكنهم الإجابة على أسئلتك وتزويدك بمعلومات عن الخدمات المتوفرة في منطقتك لدعمك أنت وطفلك.

يمكنك الإقلاع في أي وقت عن تعاطي الكحول أثناء الحمل، فالطفل يتطور وينمو طوال فترة الحمل.

عند التخطيط للحمل وأثناء فترة الحمل

اللحظة التي تبدأين فيها محاولة الحمل هي اللحظة التي يجب أن تتوقفي فيها عن تعاطي الكحول.

لا يعرف معظم الناس لحظة حدوث الحمل، ولهذا من المهم التوقف عن تعاطي الكحول فور بدء محاولة الحمل.

يمكن أن تؤثر الكحول أيضاً على خصوبة كلا الشريكين وتزيد من الوقت الذي يستغرقه حدوث الحمل.

قد يسأل الناس لماذا لا أتعاطي الكحول. إذا لم ترغبي في الإفصاح للآخرين بأنك تحاولين الحمل أو أنك حاملًا، فيمكنك قول:

- أنا في حالة صحية جيدة وأقلعت عن تعاطي الكحول
- لا شكراً، لن أتعاطي الكحول الليلة
- لدي الكثير لأقوم به غداً، لذلك لا أستطيع تعاطي الكحول الليلة، شكراً.

إذا كنتِ لا تمانعين في الإفصاح للآخرين، فما عليك سوى قول «لا، شكراً، ليس أثناء محاولتي الحمل» أو «لا شكراً، ليس أثناء فترة حملي».

قد يقوم شريكك أو أصدقائك أو عائلتك أيضاً بالتوقف عن تعاطي الكحول لدعمك.

إذا كان من الصعب عليك التوقف عن تعاطي الكحول أو التقليل منها، يمكنك التحدث إلى طبيبك أو طبيب التوليد أو القابلة للحصول على الدعم.



أثناء الرضاعة الطبيعية

الامتناع عن تعاطي الكحول يكون أكثر أماناً لطفلك أثناء فترة الرضاعة الطبيعية.

تدخل الكحول إلى حليب الأم. وعند الرضاعة الطبيعية، يكون تركيز الكحول في حليب الأم بنفس نسبة تركيزها في دمك.

يمكن أن يبقى مشروب واحد عادي موجوداً في لبن الأم لمدة تصل إلى ساعتين.

يمكن أن تؤثر الكحول الموجودة في حليب الأم على دماغ الطفل وحبلة الشوكي اللذين يستمران في النمو بعد ولادة الطفل.

قد تقلل الكحول من تدفق الحليب وتؤدي إلى عدم استقرار طفلك.

يمكنك استخدام تطبيق Feed Safe لمعرفة متى يكون حليب الأم خالياً من الكحول.

تذكري ما يلي

- إذا كنتِ حاملاً أو تخططين للحمل، فيجب عليك عدم تعاطي الكحول.
 - اللحظة التي تبدأين فيها محاولة الحمل هي لحظة التوقف عن تعاطي الكحول.
 - تنتقل الكحول التي تتناولينها في أي مرحلة من مراحل الحمل مباشرة إلى طفلك ويمكن أن تضر بمخه وجسمه وأعضائه النامية.
 - قد يكون من الصعب عليك التوقف عن تعاطي الكحول - إذا كان الأمر كذلك، فمن المهم طلب المساعدة من طبيبك العمومي أو القابلة أو طبيب التوليد.
 - من الأسلم عدم تعاطي الكحول أثناء فترة الرضاعة الطبيعية.
- إذا كنتِ قلقة بشأن أي من المشكلات المذكورة، يجب عليك التحدث إلى طبيبك أو طبيبة التوليد أو القابلة.



للمزيد من المعلومات والدعم

اعرفي المزيد حول الكحول والحمل والرضاعة الطبيعية و FASD عبر
everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline
(خط المساعدة الخاص بالحمل والولادة وصحة الطفل)

1800 822 436

NOFASD Australia Helpline
Australia (خط المساعدة الخاص بـ NOFASD)

1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline
(خط المساعدة الوطني الخاص بالكحول والمخدرات الأخرى)

1800 250 015

الإرشادات الأسترالية لتقليل المخاطر الصحية الناتجة عن تعاطي الكحول
nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association
(الجمعية الأسترالية للرضاعة الطبيعية)

1800 686 268

تطبيق Feed Safe عبر
feedsafe.net

fare.



تم إعداد هذا المورد بواسطة FARE (Foundation for Alcohol Research and Education) (مؤسسة البحوث والتوعية حول الكحول . بتفويض وتمويل من وزارة الصحة الأسترالية.)

اعرفي المزيد حول FARE عبر fare.org.au

تاريخ النشر - 2021