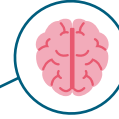


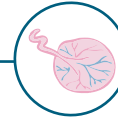
ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ

ਸ਼ਰਾਬ ਇਕ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਚ
50%
ਗਰਭ-ਧਾਰਨ
ਗੈਰ-ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਹਨ



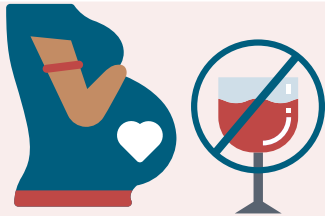
ਸ਼ਰਾਬ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ



ਸ਼ਰਾਬ ਪਲੇਸੈਂਟਾ (ਗਰਭਨਾਲੀ) ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਿਗਰ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਮਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਸੇ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਉਸਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ



ਕੋਈ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਕੋਈ ਮਾਤਰਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ

ਨਹੀਂ

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਸੁਰੱਖਿਅਤ' ਹੋਣ ਜਾਂ 'ਜੋਖਮ ਮੁਕਤ' ਹੋਣ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਕੀ ਹਨ?



ਫੈਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (FASD)

ਗੰਭੀਰ ਨਿਊਰੋਡੈਵੈਲਪਮੈਂਟਲ (ਦਿਮਾਗੀ ਵਿਕਾਸ) ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਈ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਚਪੇਟ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ, ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

- ⊗ ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਪੀਓ
- ⊗ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੇ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ
- ✔ ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹ, ਕੋਫੀ ਆਦਿ ਦਾ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸੇਵਨ ਕਰੋ
- ✔ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ✔ ਫੇਲੇਟ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਪੂਰਕ ਲਓ
- ✔ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ✔ ਉਚਿਤ ਨੀਂਦ ਲਓ
- ✔ ਵਾਤਾਵਰਣਕ ਜ਼ਹਿਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ **ਜੀਪੀ (ਡਾਕਟਰ)**, **ਦਾਈ ਜਾਂ ਜਨਮ ਦਿਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ (ਐਂਬਸਟੈਟ੍ਰਿਸ਼ੀਅਨ)** ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

⚠ **ਪ੍ਰਭਾਵ** ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ

⚠ FASD ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ **ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ**

⚠ FASD ਦੇ **ਸਿੱਟੇ** ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ

⚠ FASD ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਦੇ **ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਨਕਸ਼ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹੋਣਗੇ** ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

⚠ FASD ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ **ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ**

⚠ FASD ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ **ਜ਼ਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਹੋਣਗੇ**

ਤੁਸੀਂ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ