

ብዛዕባ ውላድኩም/ህጻንኩም ትጭነቼ
እንተኾይንኩም፡ በጁኹም ንሓኪም
ስድራቤትኩም፡ በጸሐፊ ጥዕናኹም ወይ
መሕረሲትኩም ተወከሱ።

እታ ማማ ኣብ እዋን ጥንሲ ኣልኮላዊ መስተ እንተሃልይዋ ኩሉ ህጻን FASD ይረክብ ድዩ?

ኣየኖት ዕሽላት ከም ዝጥቅዑ ምፍላጥ ኣይከኣልን። ነዚ እዩ ድማ
ሓደጋ ከይህሉ ዝኾነ ዓይነት ኣልኮላዊ መስተ ከይትሰቲ ዝብል
ምኽሪ። ኣብ እዋን ጥንሲ ክትሰትዮ እትኽእል ውሑስ ግዜ፡
ዓይነት ወይ መጠን ኣልኮላዊ መስተ የለን። ኣልኮላዊ መስተ ክትሰቲ
ዝጸናሕካ እንተ ኼንካ፡ እቲ ኣገዳሲ ነገር ምቁራጽ እዩ።

ውላደይ/ ውላደይ FASD ከምዘለዎ ብኸመይ ክፈልጥ ይኽእል።

- ኣብ መብዛሕትኡ እዋን ውላድኪ FASD እንተሃልይዎ ኣብ እዋን
ሕርሲ ንምፍላጥ ኣጸጋሚ እዩ።
- ሓደ ሓደ ግዜ ገለ FASD ዘመልክቱ ናይ ገጽ ባህርያት ኣለዉ።
- ገለ ናይ ባህሪ ጸገማት ኣብ ግዜ ቁልዕነት ከጋጥሙ ይኽእሉ
እዮም፤
 - FASD ሓደ ሓደ ግዜ ብጌጋ ADHD ተባሂሉ ክፍለጥ
ይኽእል።
- ገለ ዝተጠቓሙ ህጻናት ካብቲ ልሙድ ዝሓሰረ ምዕባለ
ክህልዎም እዩ።
- እዞም ዝሰዕቡ ገለ ውላድካ ክቃለሎም ዝኽእል ነገራት ክኾኑ
ይኽእሉ፤
 - ስምዒታት
 - ትምህርቲ
 - ማሕበራዊ ዝምድናታት
 - ምትእኽኻብ
 - ዝኽሪ
 - ድፍኢት ዘለዎ ምዃን
 - ልዕሊ ዓቕን ምንቅስቃስ



ሓበሬታ ኣገልግሎት ኣልኮላዊ መስተ ከባቢ፤



South Yorkshire
Barnsley
barnsleyrecoverysteps.org.uk



Doncaster
rdash.nhs.uk/services/drug-and-alcohol



Bassetlaw
changegrowlive.org/service/nottinghamshire-drug-alcohol



Rotherham
wearewithyou.org.uk/local-hubs/rotherham-roads



Sheffield
likewisesheffield.org.uk



Humber & North Yorkshire (Hull/East Riding/
North Yorkshire/York/North Lincolnshire/North East
Lincolnshire)[
humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/pregnancy-journey/alcohol-and-pregnancy



West Yorkshire
Bradford
bradford.gov.uk/health/getting-help/help-with-alcohol-or-drugs



Calderdale
calderdaleinrecovery.com



Kirklees
changegrowlive.org/service/kirklees-drug-alcohol-huddersfield



Leeds
forwardleeds.co.uk



Wakefield
turning-point.co.uk/services/wakefield-inspiring-recovery

ተወሳኺ ሓበሬታ ካብ መፅናዕቲ/ክኣለታት፤

<https://nationalfasd.org.uk/>
<https://www.fasdawareness.org.uk/>
<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/drinking-alcohol-while-pregnant/>

ጥንስን ኣልኮላዊ መስተ

ንዓኻን ንውላድኻን ንምክልኻል
ዝሕግዝ ምኽሪ



ክትፈልጦ ዘለካ

አልኮላዊ መስተን ጥንስን

አልኮላዊ መስተ ንውላደይ ኣብ እዋን ጥንሲ ብኸመይ ይጸልዎ?

- ዝኾነ እትሰትዮ ነገር፡ እንተላይ አልኮላዊ መስተ፡ ብመንገዱ ሽንቲ ዕሽል ናብ ውላድኪ ይሓልፍ።
- ኣብቲ ንውላድኪ ዝኸበበ ፈሳሲ (ኣምኒዮቲክ ፈሳሲ) ንዝተወሰነ ግዜ ይጸንሕ። ምስታይ ምስ ኣቋረጽኻ ውላድኪ ጌና ክጽሎ ይኽእል።
- ውላድኪ ኣዝዩ ንእሽቶ ስለዝኾነ ዝኾነ አልኮላዊ መስተ ከሰላስል ኣይክእልን።
- ኣገባብ ምዕባለ ሓንጎልን ኣካላትን ውላድኪ ክጸልዎ ይኽእል’ዩ እዚ ድማ ስንክልና ከስዕብ ይኽእል። ናይዚ ዲስኦርደር ስም “ፌታል አልኮል ስፔክትረም ዲስኦርደር” (FASD) እዩ።
 - አልኮላዊ መስተ ኣብ ናይ ኒውሮ-ባህርያዊ ጸገማት ኣብ ከብድኻ ዘሎ ህጻንካ ዝለዓለ ጽልዋ ኣለዎ። እዚ ድማ ናይ ባህሪ ጸገማትን ጭንቀትን ከጠቓልል ይኽእል።
 - ኩሎም FASD ዘለዎም ህጻናት ኣብ ሓንጎሎምን ዝተረፈ ማእከላይ ስርዓተ ነርቭን ጉድኣት ክህልዎም እዩ።
 - ውላድኪ ኣብ ውሽጢ 9 ወርሒ ቀስ ብቐስ ይምዕብል። አልኮላዊ መስተ ኣካላዊ ኩነታት ከም ጸገም ልቢ ወይ ምጉዳል ዓጽሚ ከስዕብ ይኽእል።
 - ምስ FASD ዝተኣሳሰሩ ልዕሊ 400 ኩነታት ኣለዉ።

ስለምንታይ ቅድሚ ምጥናሰይን ኣብ እዋን ጥንሲን አልኮላዊ መስተ ክቐጠብ ኣለኒ?

አልኮላዊ መስተ የለን ማለት፤

- ምውሳኽ ፍርያምነት
- ውሑድ ሓደጋ ምውራድ ጥንሲ
- ውሑድ ሓደጋ ሞት ሕርሲ
- ውላድኪ ብኣግኡ ናይ ምውላድ ዕድል ይውሕድ
- ውላድኪ ኣዝዩ ንእሽቶ ናይ ምውላድ ዕድል ይውሕድ
- ውሑድ ሓደጋ ሃንደበታዊ ሞት ዕሽላት (SIDS)
- ውላድኪ FASD ናይ ምሓዝ ሓደጋ የለን።
- ንደቂ ተባዕትዮ መጻምድቲ፡ አልኮላዊ መስተ ምወጋድ ንጽሬትን ብዝሕን ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ የመሓይሽ ።

ጽግዖት አልኮላዊ መስተ ስፔክትረም ዲስኦርደር እንታይ እዩ?

- ውላድኪ ንአልኮላዊ መስተ ብምቅላዕ ዝፍጠር ጸገም እዩ።
- ነፍሲ ወከፍ FASD ዘለዎ ሰብ ብዝተፈለለየ መንገዱ ይጽሎ።
- ንባህርያት፡ ንሓንጎልን ኣካላትን ይጸልዎ።
- ናይ ምሉእ ዕድመ ኩነታት እዩ።
- ኣግኡ ምርመራን ደገፍን ምስቲ ጸገም ንምንባር ንምርካብ ቁልፊ እዩ።

መሕረሲቲይ ኣብ እዋን ጥንሲ ብዛዕባ አልኮላዊ መስተ እንታይ ክትሓተኒ እያ ስለምንታይከ?

- መሕረሲትኪ (ወይ ሓኪምኪ) ጥዑይ ውሳኔታት ንኽትወስድ ንኽትግዘኪ ኣብ እዋን ጥንሲ ዝኾነ አልኮላዊ መስተ ዘስዕቦ ሓደጋታት ክትገልጽ እያ።
- ክንደይ አልኮላዊ መስተ ከም እትሰቲ ክሓቱ እዮም፡ ዘድልየካ ኮይኑ እንተተሰሚዑካ ድማ ደገፍ ክህቡ እዮም።
- ድሕሪኡ እዚ ኣብ ናይ ጥንሲ መዘኻኸሪታትኪ/ መዝገብኪ ይምዝገብ።
- እዚ ምስ ሃገራዊ መምርሒ ዝሰማማዕ እዩ።

ኣብ እዋን ጥንሲ (ወይ’ውን ቅድሚ ጥንስቲ ምዃነይ ምፍላጠይ) ገለ አልኮላዊ መስተ ሰትዮ’ዮ፡ እንታይ ከም ዝገብር’ውን ተጨነቐ’የ፤

- ተወሳኺ አልኮላዊ መስተ ካብ ምስታይ ምቐጣብ።
- ቅድሚ ጥንስቲ ምዃንኪ ምፍላጥኪ ውሑድ መጠን አልኮላዊ መስተ ጥራይ እንተሰቲኺ ኣብ ልዕሊ ውላድኪ ናይ ጉድኣት ሓደጋ ትሑት ክኸውን ተኽእሎ ኣሎ።
- ብዘሕ ትሰቲ እንተኸንካ፡ ሃንደበት ምቁራጽ ወይ ሃንደበት ክንደይ ከም እትሰቲ ብዓቢኡ ምንካይ ውሑስ ክኸውን ኣይክእልን እዩ። ቅድሚ ናይታ መዓልቲ ቀዳማይ መስተ ከም ምንቅጥቃጥ፡ ረሃጽ ወይ ሕማምን ጭንቀትን ዝኣመሰሉ ምልክታት እንተ ኣጋጢሙካ፡ ሽዑ ቅድሚ ምሉእ ብምሉእ ምስታይ ምቁራጽካ ሕክምናዊ ምኽሪ ክትሓትት ይገባእ። በጃኹም ምስ መሕረሲትኩም ወይ ሓፈሻዊ ሓኪምኩም ተዘራረቡ፡ ወይ ድማ ኣብ ከባቢኹም ዝርከብ ናይ ክኣለ ኣገልግሎት ርክብ ብምግባር ብዘይ ስግኣት ካብ አልኮላዊ መስተ ወጻኢ ምዃድ ክትዘራረቡ ትኽእሉ ኢኹም (ንተወሳኺ ዝርዝር ሓበሬታ ኣብ ድሕሪት ገጽ ርክብ)።

ምጥባወን አልኮላዊ መስተታትን

እቲ ሓቅታት፤

- አልኮላዊ መስተ ናብ ጸባ ጡብኪ፡ ድሕሪኡ ድማ ናብ ውላድኪ ክትመግቦ ከለኻ ክሓልፍ ይኽእል።
- ኣብ ጸባ ጡብካ ዘሎ መጠን አልኮል ምስቲ ኣብ ደምካ ዘሎ መጠን እዩ።
- አልኮላዊ መስተ ኣብ ጸባ ጡብ ድሕሪ መስተ ምስ ሰተኻ ካብ 30 ክሳብ 60 ደቓይቓ፡ እንተበሊዕካ ድማ ካብ 60 ክሳብ 90 ደቓይቓ ዝለዓለ ደረጃ ይበጽሕ።
- አልኮላዊ መስተ ካብ ደምካ ምስ ዝጠፍእ ካብ ጸባኻ እውን ይጠፍእ እዩ።
- ካብ ደምካን ጸባኻን 1 ኣሃዲ አልኮላዊ መስተ ንምወጋድ ካብ 2 ክሳብ 3 ሰዓታት ይወስድ።
- እቲ አልኮላዊ መስተ ንምወጋድ ዝወስዶ ግዜ ብዝሒ ዝስተ አልኮላዊ መስተ እናወሰኸ ምስ ከደ ይውስኽ።
- ንሸኻ ወይ ኣብ ዓራት ዘሎ ሰብ ዝኾነ አልኮላዊ መስተ እንተሰቲዩ ምስ ውላድኪ ብሓባር ምድቃስ ኣዝዩ ሓደገኛ እዩ። ንተወሳኺ ዝርዝር ሓበሬታ ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፤ [ሓባር ምድቃስ | እቲ ሉላቢ ትራስት](#)

እዚ እንታይ ማለት እዩ፤

- ውላድኪ ንአልኮላዊ መስተ ምቅላዕ ብኸመይ ክትድርቑ ከም እትኽእል ኣብ ግምት ከየእተኻ ብዘሕ ወይ ብስሩዕ ክትሰቲ የብልካን (ጥዕናኻ’ውን ኣገዳሲ ምዃኑ ኣይትረስዕ)።
- ሓሓሊፉ ዝስተ መስተ ንውላድኪ ክጎድኦ ዘለዎ ተኽእሎ ጸቢብ እዩ፡ ብፍላይ ቅድሚ ምምጋብካ ድሕሪ መስተ ምስታይካ 2 ሰዓታት እንተተጸቢኻዮ።
- አልኮላዊ መስተ ኣብ ጸባ ጡብ “ዝተዓጸወ” ስለዘይኮነ ጸባ ጡብ ምምንጫልን ምድርባይን ኣየድልን።
- እንተኾነ ንህጻንካ ክትመግቦ እንተመረጽካ፡ ዝኾነ አልኮላዊ መስተ እንተሰቲኻ ምስ ውላድካ ኣይትካፈል ወይ ምስ ውላድካ ኣብ ሶፋ ወይ መንበር ኣይትድቅስ።
- ጡብ ምጥባወ ካብ ጥንሲ ኣይዓግተካን እዩ። ጥንሲ ደው ንምባል ዝኾነ ነገር ዘይትጥቀም እንተኸንኪ ወይ ቆልዓ ክትወልዱ እንተደሊኺ፡ አልኮላዊ መስተ ዘይምስታይ ዝበለጸ’ዩ።