

شرب الكحول أثناء الحمل

نصائح لحمايتك
وحماية طفلك



ما الذي يتعين عليك
معرفته

معلومات الخدمات المحلية المتعلقة بتناول الكحول:

جنوب يوركشاير

بارنسلي

barnsleyrecoverysteps.org.uk

دونكاستر

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

باسيتلاو

changeGrowLive.org/service/nottinghamshire-drug-alcohol

روتردام

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

شيفيلد

likewiseshffield.org.uk

هامير ونورث يوركشاير (هال/ايسل رايدينغ/نورث يوركشاير/يورك/
نورث لينكولنشاير/نورث ايسل لينكولنشاير)

humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/pregnancy-journey/alcohol-and-pregnancy

ويست يوركشاير

برادفورد

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

كالديرديل

calderdaleinrecovery.com

كيركليز

changeGrowLive.org/service/kirklees-drug-alcohol-huddersfield

ليدز

forwardleeds.co.uk

ويكفيلد

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

مزيد من المعلومات من الباحثين/الخبراء:

<https://nationalfasd.org.uk/>

<https://www.fasdawareness.org.uk/>

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

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

في حال كنت قلقة بشأن طفلك/رضيعك، يرجى
الاتصال بطبيبك أو الزائر الصحي أو القابلة.

هل يصاب كل طفل باضطراب طيف الكحول الجنيني
(FASD) إذا تناولت الأم الكحول أثناء الحمل؟

لا يمكن تحديد الأطفال الذين سيصابون بهذا المرض. لهذا السبب يُنصح بعدم شرب الكحول حتى لا تكون هناك أي مخاطر. لا يوجد وقت أو نوع أو كمية آمنة من الكحول تستطيعين شربها أثناء الحمل. إذا كنتي تشربين الكحول، فإن أهم شيء يمكنك فعله هو التوقف عن ذلك.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كان رضيعي/طفلي مصاباً
باضطراب طيف الكحول الجنيني (FASD)؟

- يصعب في معظم الحالات معرفة ما إذا كان طفلك مصاباً باضطراب طيف الكحول الجنيني عند الولادة.
- في بعض الأحيان، تظهر بعض السمات على الوجه تشير إلى الإصابة باضطراب طيف الكحول الجنيني.
- قد تحدث بعض المشكلات السلوكية في مرحلة الطفولة:
- في بعض الأحيان، يمكن أن يُشخص اضطراب طيف الكحول الجنيني بشكل خاطئ على أنه اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.
- بعض الأطفال المصابين سيكون نموهم أبطأ من المعتاد.
- فيما يلي بعض الأمور التي قد يواجهها طفلك صعوبة في التعامل معها:

- العواطف
- التعلم
- العلاقات الاجتماعية
- التركيز
- الذاكرة
- التصرف باندفاع
- فرط النشاط



شرب الكحول أثناء الحمل

كيف يؤثر الكحول على طفلي أثناء الحمل؟

- أي شيء تشربينه، بما في ذلك الكحول، ينتقل إلى طفلك عبر المشيمة.
- حيث يبقى في السائل المحيط بجنينك (السائل الأمنيوسي) لفترة من الوقت. يمكن أن يستمر تأثير الكحول على طفلك حتى بعد توقفك عن الشرب.
- جينيك صغير جدًا لدرجة أنه لا يستطيع هضم أي كمية من الكحول.
- يمكن أن يؤثر ذلك على نمو دماغ وجسم طفلك، مما قد يتسبب في إصابته بإعاقات. يُعرف هذا الاضطراب باسم "اضطراب طيف الكحول الجنيني" (FASD).
- الكحول له التأثير الأقوى فيما يتعلق بالمشاكل العصبية والسلوكية التي قد تصيب جينيك. وقد يشمل ذلك مشاكل السلوك واضطراب القلق.
- جميع الأطفال المصابين باضطراب طيف الكحول الجنيني (FASD) سيصابون بتلف في الدماغ وبقية الجهاز العصبي المركزي.
- ينمو الجنين تدريجياً على مدى 9 أشهر. يمكن أن يتسبب تناول الكحول في حدوث مشاكل صحية مثل الأمراض القلبية أو تشوهات العظام.
- هناك أكثر من 400 حالة مرتبطة باضطراب طيف الكحول الجنيني.

لماذا يجب تجنب تناول الكحول قبل الحمل وخلال فترة الحمل؟

عدم شرب الكحول يعني:

- خصوبة أكبر
- تراجع احتمالية الإجهاض
- انخفاض احتمالية ولادة طفل ميت
- تقليل احتمالية الولادة المبكرة
- تقليل احتمالية ولادة طفلك بحجم أصغر من الطبيعي
- انخفاض خطر حدوث متلازمة موت الرضيع المفاجئ
- انعدام خطر إصابة طفلك باضطراب طيف الكحول الجنيني
- فيما يتعلق بالشركاء الذكور، فإن تجنب الكحول سيحسن من جودة وكمية الحيوانات المنوية.

ما هو اضطراب طيف الكحول الجنيني؟

- إنه اضطراب ينتج عن تعرض الجنين للكحول.
- يختلف تأثير اضطراب طيف الكحول الجنيني (FASD) من حالة إلى أخرى.
- يؤثر على السلوك والدماغ والجسم.
- هذه المشكلة الصحية تستمر مدى الحياة.
- التشخيص المبكر والحصول على المساعدة هما عاملان أساسيان للتعيش مع هذا الاضطراب.

عن ماذا ستسألني القابلة بخصوص تناول الكحول أثناء الحمل ولماذا؟

- ستشرح لك القابلة (أو الطبيب) مخاطر تناول المشروبات الكحولية أثناء الحمل لمساعدتك على اتخاذ قرارات سليمة.
- سيسألك عن كمية الكحول التي تتناولينها وسيقدمون لك المساعدة إذا شعرت أنك بحاجة إليها.
- بعدها، تسجل هذه المعلومات في ملف الحمل/سجل الحمل الخاص بك.
- يتم طرح هذا السؤال وفقاً للتوجيهات الوطنية.

لقد تناولت بعض الكحول أثناء الحمل (أو قبل أن أعرف أنني حامل) وأنا قلقة بشأن ما ينبغي عليّ فعله:

- تجنبي شرب المزيد من الكحول.
- من المرجح أن يكون خطر الإضرار بطفلك منخفضاً إذا شربتي كميات قليلة من الكحول قبل أن تدركي أنك حامل.
- إذا كنتي تتناولين الكحول بكثرة، فقد يكون التوقف المفاجئ أو التقليل الكبير من كمية الكحول التي تتناولينها بشكل مفاجئ غير آمن. إذا كنتي تعانيين من أعراض مثل الارتعاش أو التعرق أو الشعور بالغثاس والقلق قبل تناول أول مشروب في اليوم، فيجب عليك استشارة الطبيب قبل التوقف عن الشرب تمامًا. رجاءً استشاري ممرضة التوليد أو طبيبك العام، أو اتصلي بالخدمة المتخصصة المحلية لمناقشة كيفية الإقلاع عن الكحول بشكل آمن (انظري الصفحة الأخيرة لمزيد من التفاصيل).

الرضاعة الطبيعية والكحول

الحقائق:

- يمكن أن ينتقل الكحول إلى حليب الثدي ومن ثم إلى طفلك الرضيع عند إرضاعه.
- كمية الكحول في حليب الثدي تعادل الكمية الموجودة في الدم.
- يصل الكحول في حليب الثدي إلى ذروته بعد 30 إلى 60 دقيقة من تناول المشروب، و 60 إلى 90 دقيقة إذا كنت قد تناولت وجبة من الطعام.
- عندما يختفي الكحول من دمك، فإنه يختفي أيضًا من حليبك.
- يستغرق الأمر من 2 إلى 3 ساعات لإزالة وحدة واحدة من الكحول الدم والحليب.
- يزداد الوقت اللازم لإزالة الكحول مع زيادة كمية الكحول التي يتم شربها.
- النوم مع طفلك الرضيع أمر خطير للغاية في حالة تناوئك أو أي شخص آخر في السرير للكحول. لمزيد من التفاصيل، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي: [النوم المشترك | مؤسسة The Lullaby Trust](http://TheLullabyTrust.com)

ماذا يعني هذا:

- يجب ألا تشربي الكحول بكثرة أو بانتظام دون التفكير في كيفية الحد من تعرض طفلك للكحول (تذكر أن صحتك مهمة أيضًا).
- من غير المرجح أن يؤدي شرب الكحول من حين لآخر طفلك، خاصة إذا انتظرت ساعتين بعد شرب الكحول قبل الإرضاع.
- نظرًا لأن الكحول لا "يحتجز" في حليب الثدي، فلا داعي لسحب الحليب ورميه.
- بغض النظر عن الطريقة التي تختارينها لإرضاع طفلك، إذا كنت تشربين الكحول، فلا تشاركين طفلك السرير ولا تنامي معه على الأريكة أو الكرسي.
- الرضاعة الطبيعية لا تمنع حدوث الحمل. إذا كنت لا تستخدمين أي وسيلة لمنع الحمل أو ترغبين في الإنجاب، فمن الأفضل عدم شرب الكحول.