

حمل اور شراب

آپ اور آپ کے بچے کی
حفاظت کے لیے مشورہ



آپ کو کیا جاننے کی
ضرورت ہے

مقامی الکحل سروس کی معلومات:

South Yorkshire

Barnsley

barnsleyrecoverysteps.org.uk



Doncaster

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



Bassetlaw

changegrowlive.org/service/nottinghamshire-drug-alcohol



روڈرہم

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



شیفیلڈ

likewiseshffield.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



ریسرچ/مابراین سے مزید معلومات:

<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/>

اگر آپ اپنے بچے کے بارے میں فکر مند
ہیں، تو براہ کرم اپنے جی پی، ہیلتھ وزیٹر یا
مڈوائف سے رابطہ کریں۔

کیا ہر بچے کو FASD ہو جاتا ہے اگر ماں کو حمل
میں الکحل ہو؟

یہ بتانا ممکن نہیں کہ کون سے بچے متاثر ہوں گے۔ یہی وجہ ہے
کہ مشورہ یہ ہے کہ شراب نہ پیئے تاکہ کوئی خطرہ نہ ہو۔ کوئی
محفوظ وقت، قسم، یا الکحل کی مقدار نہیں ہے جسے آپ حاملہ
ہونے پر پی سکتے ہیں۔ اگر آپ شراب پی رہے ہیں، تو سب سے
اہم چیز روکنا ہے۔

میں کیسے بتا سکتا ہوں کہ میرے بچے کو
FASD ہے۔

- اکثر صورتوں میں پیدائش کے وقت یہ بتانا مشکل ہوتا ہے کہ
آپ کے بچے کو FASD ہے۔
- بعض اوقات چہرے کی کچھ خصوصیات ایسی ہوتی ہیں جو
FASD کی نشاندہی کرتی ہیں۔
- بچپن میں رویے کے کچھ مسائل ہو سکتے ہیں:
- FASD کی بعض اوقات ADHD کے طور پر غلط تشخیص
ہو سکتی ہے۔
- متاثرہ کچھ بچوں کی نشوونما معمول سے کم ہوگی۔
- مندرجہ ذیل میں سے کچھ چیزیں ایسی ہو سکتی ہیں جن کے
حوالے سے آپ کا بچہ جدوجہد کر سکتا ہے:

- جذبات
- سیکھنا
- سماجی تعلقات
- ارتکاز
- میموری
- جذباتی ہونا
- انتہائی سرگرمی



شراب اور حمل

حمل میں شراب میرے بچے کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

- آپ جو کچھ بھی پیتے ہیں، بشمول الکحل، نال کے ذریعے آپ کے بچے تک پہنچتی ہے۔
- یہ کچھ دیر تک اس سیال میں رہتا ہے جو آپ کے بچے کو گھیرے رکھتا ہے۔ آپ کے شراب پینا چھوڑ دینے کے بعد بھی آپ کا بچہ متاثر ہو سکتا ہے۔
- آپ کا بچہ بہت چھوٹا ہے کسی بھی الکحل پر کارروائی کرنے کے قابل نہیں ہے۔
- یہ آپ کے بچے کے دماغ اور جسم کی نشوونما کو متاثر کر سکتا ہے اور یہ معذوری کا سبب بن سکتا ہے۔ اس عارضے کا نام "Fetal Alcohol Spectrum Disorder" (FASD) ہے۔
- شراب آپ کے نوزائیدہ بچے پر نیورو رویے کے مسائل پر سب سے زیادہ اثر ڈالتی ہے۔ اس میں رویے کے مسائل اور اضطراب شامل ہو سکتے ہیں۔
- FASD والے تمام بچوں کے دماغ اور ان کے باقی مرکزی اعصابی نظام کو نقصان پہنچے گا۔
- آپ کا بچہ 9 ماہ کے دوران آہستہ آہستہ نشوونما پاتا ہے۔ الکحل جسمانی حالات جیسے دل کے مسائل یا ہڈیوں کی خرابی کا سبب بن سکتا ہے۔
- 400 سے زیادہ شرائط FASD سے منسلک ہیں۔

مجھے حاملہ ہونے سے پہلے اور حاملہ ہونے پر شراب سے کیوں پرہیز کرنا چاہیے؟

شراب نہیں کا مطلب ہے:

- زیادہ زرخیزی
- اسقاط حمل کا کم خطرہ
- مردہ پیدائش کا کم خطرہ
- آپ کے بچے کی جلد پیدائش کے امکانات کم ہیں
- آپ کا بچہ بہت چھوٹا پیدا ہونے کا امکان کم ہے
- اچانک بچوں کی موت کے سنڈروم (SIDS) کا کم خطرہ
- آپ کے بچے کو FASD ہونے کا کوئی خطرہ نہیں ہے
- مرد شراکت داروں کے لیے، الکحل سے پرہیز سپرم کے معیار اور مقدار کو بہتر بنائے گا

فیٹل الکحل سپیکٹرم ڈس آرڈر کیا ہے؟

- یہ ایک عارضہ ہے جو آپ کے بچے کو الکحل کے سامنے آنے سے ہوتا ہے۔
- FASD والا ہر فرد مختلف طریقے سے متاثر ہوتا ہے۔
- یہ رویے، دماغ اور جسم کو متاثر کرتا ہے۔
- یہ زندگی بھر کی حالت ہے۔
- ابتدائی تشخیص اور معاونت اس عارضے کے ساتھ زندگی گزارنے میں مدد کرنے کی کلید ہیں۔

حمل میں میری دایہ مجھ سے شراب کے بارے میں کیا پوچھے گی اور کیوں؟

- آپ کی دایہ (یا ڈاکٹر) حمل میں کسی بھی الکحل کے خطرات کی وضاحت کرے گی تاکہ آپ کو صحت مندانہ فیصلے کرنے میں مدد ملے۔
- وہ پوچھیں گے کہ آپ کتنی الکحل پیتے ہیں اور اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کو اس کی ضرورت ہے تو مدد فراہم کریں گے۔
- اس کے بعد یہ آپ کے حمل کے نوٹ/ریکارڈ میں ریکارڈ کیا جاتا ہے۔
- یہ قومی رہنمائی کے مطابق پوچھا جاتا ہے۔

میں نے حمل کے دوران کچھ شراب پی ہے (یا اس سے پہلے کہ میں جانتی ہوں کہ میں حاملہ ہوں) اور پریشان ہوں کہ کیا کروں:

- مزید الکحل پینے سے گریز کریں۔
- آپ کے بچے کو نقصان پہنچنے کا خطرہ کم ہونے کا امکان ہے اگر آپ نے حاملہ ہونے سے پہلے صرف تھوڑی مقدار میں الکحل پی لی ہو۔
- اگر آپ بہت زیادہ پی رہی ہیں، اچانک رک جانا یا آپ کے اچانک پینے کی مقدار کو نمایاں طور پر کم کرنا غیر محفوظ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ دن کے پہلے مشروب سے پہلے لرزنا، پسینہ آنا یا بیمار اور بے چینی جیسی علامات کا شکار ہیں، تو آپ کو پینا مکمل طور پر بند کرنے سے پہلے طبی مشورہ لینا چاہیے۔ براہ کرم اپنی مٹوائف یا جی پی سے بات کریں، یا محفوظ طریقے سے الکحل سے بچ جانے کے بارے میں بات کرنے کے لیے اپنی مقامی ماہر سروس سے رابطہ کریں (مزید تفصیلات کے لیے پچھلا صفحہ دیکھیں)۔

دودھ پلانا اور شراب

حقائق:

- شراب آپ کے چھاتی کے دودھ میں اور پھر آپ کے بچے کو جب آپ انہیں دودھ پلاتی ہیں داخل ہو سکتی ہے۔
- آپ کے چھاتی کے دودھ میں الکحل کی مقدار وہی مقدار ہے جو آپ کے خون میں ہے۔
- چھاتی کے دودھ میں الکحل آپ کے پینے کے 30 سے 60 منٹ بعد، اور اگر آپ نے کھا لیا تو 60 سے 90 منٹ تک پہنچ جاتی ہے۔
- جب آپ کے خون سے شراب ختم ہو جاتی ہے تو وہ آپ کے دودھ سے بھی ختم ہو جاتی ہے۔
- آپ کے خون اور دودھ سے شراب کی 1 یونٹ کو ختم کرنے میں 2 سے 3 گھنٹے لگتے ہیں۔
- شراب کو ختم کرنے میں جتنا وقت لگتا ہے اس کی مقدار بڑھ جاتی ہے کیونکہ شراب پینے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔
- اگر آپ یا بستر پر کسی نے شراب پی رکھی ہو تو اپنے بچے کے ساتھ سونا بہت خطرناک ہے۔ مزید تفصیلات کے لیے یہ ویب سائٹ دیکھیں: [The Lullaby Trust](http://TheLullabyTrust.com) | سونا

اس کا کیا مطلب ہے:

- آپ کو اس بات پر غور کیے بغیر زیادہ یا باقاعدگی سے نہیں پینا چاہیے کہ آپ اپنے بچے کے الکحل کے استعمال کو کیسے محدود کر سکتے ہیں (یاد رکھیں کہ آپ کی صحت بھی اہم ہے)۔
- کبھی کبھار پینے سے آپ کے بچے کو نقصان پہنچنے کا امکان نہیں ہے، خاص طور پر اگر آپ دودھ پلانے سے پہلے پینے کے بعد 2 گھنٹے انتظار کریں۔
- چونکہ شراب چھاتی کے دودھ میں "پھنسا" نہیں ہے، ماں کے دودھ کو پمپ کرنے اور پھینکنے کی ضرورت نہیں ہے۔
- تاہم آپ اپنے بچے کو دودھ پلانے کا انتخاب کرتے ہیں، اگر آپ کوئی شراب پیتے ہیں تو اپنے بچے کے ساتھ بستر نہ بانٹیں یا اپنے بچے کے ساتھ صوفے یا کرسی پر نہ سو جائیں۔
- دودھ پلانا آپ کو حاملہ ہونے سے نہیں روکتا۔ اگر آپ حمل روکنے کے لیے کوئی چیز استعمال نہیں کر رہے ہیں یا بچہ پیدا کرنا چاہتے ہیں تو شراب نہ پینا سب سے محفوظ ہے۔