

Si w konnen yon moun ki ansent
oswa ki fèk akouche

ÈSKE OU MANDE: KOMAN MANMAN YE? SÈVI AK ALKÒL

Konprann defi/risk
itilizasyon alkòl pandan
gwosès la enpòtan anpil
pou sante ak byennèt
tou de manman ak
tibebe.



Ki sa ki se Sendwòm Alkòl Fetal (FAS)?

Sendwòm alkòl fetis la se kalite maladi spectre alkòl fetis (FASD) ki pi komen. FASD yo se yon seri defisyans fizik, konpòtman, ak kognitif ki rive akòz ekspozè alkòl anvan nesans. Defisyans ki soti nan FASD yo ka parèt nan nenpòt moman nan anfans epi yo dire pou tout lavi. Troubles spectre alkòl fetis afekte otan 1%-5% nan premye ane.

Ki kantite alkòl akseptab pandan gwosès la?

Sèvi ak alkòl ka danjere pandan gwosès la. Pa gen okenn kantite alkòl ki an sekirite pou itilize pandan gwosès la.

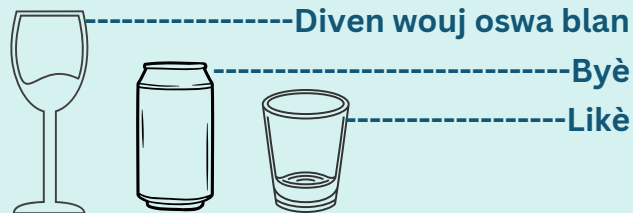
Ki jan konsomasyon alkòl ka afekte rezilta nesans?

Alkòl se yon sibstans toksik pou yon ti bebe k ap devlope. Sèvi ak alkòl pandan gwosès ka lakòz: Pwoblèm entelektyèl ak konpòtman

- Sendwòm Lanmò Sibit Tibebe (SIDS)
- Defo fizik
- Prematire ak mortinatalite
- Pwoblèm kwasans anvan ak apre nesans

Apeprè 40% fanm ansent ki rapòte bwè aktyèl yo rapòte tou itilizasyon youn oswa plizyè lòt sibstans—pi souvan tabak ak marigwana.

Tout kalite alkòl ka **danjere** tankou:



Pa gen tan ki an sekirite pandan gwosès pou bwè



Trimès

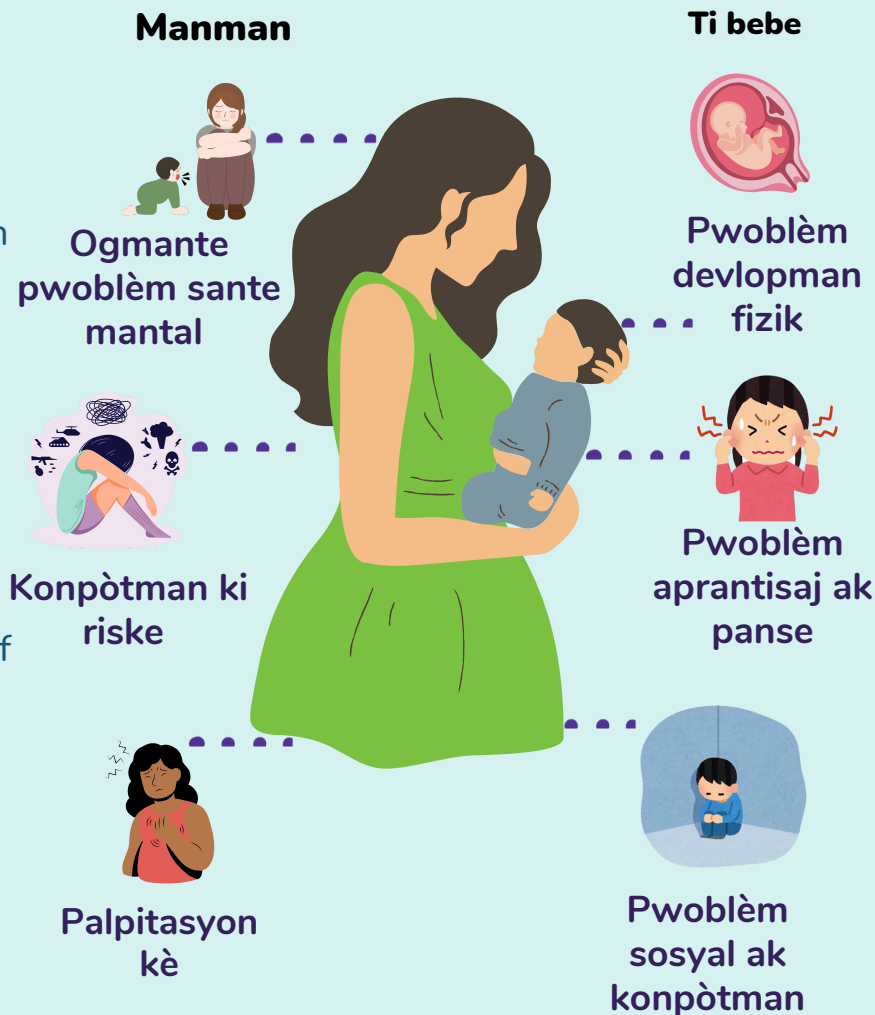
Bwè alkòl pandan w ansent se yon kòz prensipal domaj nesans nan yon fetis.

Konsèy pou evite/diminye itilizasyon alkòl pandan gwosès la

- Jwenn sipòtè pozitif
- Pran pwòp bwason ki pa gen alkòl nan fèt yo
- Eseye vèsyon ki pa gen alkòl nan bwason
- Konsidere chanje anviwònman sosyal ou yo
- Fè tèt ou sonje poukisa sa a enpòtan
- Mande zanmi ak fanmi pou sipòtè ou
- Angaje nan aktivite sosyal pozitif
- Kenbe randevou doktè regilyèman, bwè dlo, fè egzèsis ak pran vitamin chak jou
- Patisipe nan reyinyon Alkolik Anonymous (AA).
- Jwenn sant kominotè rekipirasyon lokal ou a
- Doula sipò
- Devlope yon plan dòmi san danje

Sonje ke si yon moun ap bwè alkòl oswa ou pa, sante yo ak gwosès yo enpòtan!

Sèvi ak alkòl pandan gwosès ka lakòz...



Si itilizasyon alkòl pandan gwosès ap afekte ou, rele doktè ou epi chèche èd. Si w santi w pa jwenn ase sipò, gade posiblite pou w chanje founisè.

PALE SOU LI!

OU PA POUKONT OU!



Anpil moun angaje ak lite ak itilizasyon alkòl. Nou konprann pè divilgasyon. Gen fason pou jwenn èd ak sipò ou fè konfyans.

Jwenn inisyativ kominotè yo nan:

www.browardhsc.org



@browardhsc



@browardhealthystart



@browardhealthystartcoalition

Nimewo telefòn:

(954) 567-7174

Jwenn Èd! Aksede a Abi Sibstans ak Sèvis Sante Mantal pou konnen ki jan!



Liy dirèk nasyonal pou prevansyon swisid
Rele 988

Liy Dirèk Nasyonal pou Sante Mantal
Mantal Mantal HRSA
1-800-TLC-MAMA

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. (2024b, 6 septanm). Konsènan maladi spectre alkol fetis (fasds). Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi. <https://www.cdc.gov/fasds/about/index.html>

Fondasyon Mayo pou Edikasyon ak Rechèch Medikal. (2024, 13 jen). Sendwòm alkol fetis la. Mayo Klinik. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/fetal-alcohol-syndrome/symptoms-causes/syc-20352901>

Depatman Sante ak Sèvis Imen Etazini. (2023, Out). Konprann maladi spectre alkol fetis la. Enstiti Nasyonal pou Abi Alkol ak Alkol. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-fetal-alcohol-spectrum-disorders>

Konsèy pou yon gwosès san alkòl. Tommy la. Ansanm, pou chak ti bebe. (2024, Out 2). <https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/alkohol-in-pregnancy/tips-alkohol-free-pregnancy>