

الكحول ، المخدرات والحمل

تشجع النساء الحوامل على عدم تناول اي من المخدرات او الكحول.

فترة التحضير: انجاب الاطفال له تأثير كبير على الوالدين وامور اخر، معظم الوالدين يستغلون فترة الحمل لتحضير انفسهم لاستقبال المولود الجديد، وترتيب حياتهم والبيئة المحيطة بهم، آخذين بعين الاعتبار مسؤوليتهم عن سلامة وامان الطفل القادم، احد هذه الامور تدخين الوالدين، الكحول والمخدرات، النساء اللواتي يحاولن انجاب اطفال يجب عليهن تخفيض او الاقلاع عن تناول هذه المواد، لان هذه المواد لها تأثير سلبي على نسبة الخصوبة وكذلك يؤدي الى الاجهاض .

التفكير في الطفل دائما

فترة التسعة اشهر فترة قصيرة في عمر الانسان، ولهذا السبب فعلى النساء ان يستغلون هذه الفترة بنجاح، من المهم ان يهتم الوالدين المحافظة على صحة الطفل القادم الى الحياة، حياة الام الصحية مثل الطعام الصحي ، والتعاطي قد يكون له تأثير على صنع مستقبل وتطور الطفل، الطعام يجب ان يحتوي على كل المواد الغذائية للام والطفل، ومن المهم الابتعاد عن المواد التي تؤدي الى الضرر بالجنين، قد يكون صعبا تلبية حاجات الام والجنين الصحية معا، الدعم والرغبة الشديدة في انجاز الحاجات الجديدة لها تأثير كبير ، ويجب تداول هذه الامور ضمن العائلة.

هل الكحول مضره بالطفل؟

نعم، حين تكون المرأة حاملا فان الطفل جزءا منها، كل ما تأكله او تشربه، يأخذه الجنين، حتى الكحول، التي تشربها فانها تتسرب مع الدم ومن خلال الحبل السري الى الجنين، ولكن تكوين الجنين الغير متكامل لا يمكنه من التخلص من الكحول، وبذلك فان الجنين معرض لتأثير الكحول اكثر من الام

حين حصول الحمل:- حالاً حين حصول الحمل فعلى الام ان تتوقف عن تناول الكحول، اذا كان من الصعب عليها ذلك فيجب عليها طلب المساعدة من الطبيب او القابلة القانونية التي تراقب حالتها، فهي تستطيع توجيه النصائح لها.

ما هي نسبة ضرر الكحول

ليس من المعروف تماماً نسبة الضرر نتيجة تناول الكحول او مدى تأثيره على الجنين، ولكن من المعروف انه مضر وتزداد نسبة الخطورة مع ازدياد استعمال الكحول، الجنين في خطر طوال فترة الحمل، والخطر مختلف مع نسبة نمو الجنين، مع كل مرة يتم فيها تناول الكحول. الجنين يتطور بنسب مختلفة خلال فترة الحمل، وكل مرحلة من مراحل التطور حساسة لازدياد نسبة الكحول. اذا توقفت الام الحامل عن تناول الكحول تدفع الضرر والخطر الذي يحصل نتيجة تناول الكحول.

ماذا يمكن ان يحدث ؟

من المعروف ان تناول الكحول خلال فترة الحمل له خطر كبير، مثل تشوه الجنين، حجم الرأس صغير بشكل غير طبيعي، تشوه في القلب، بالاضافة الى تشوه نفسي وقد يؤدي الى بطء نمو الطفل حين وصوله الى المرحلة المدرسية، هذه المعلومات غير ثابتة، ولكن من المؤكد ان عدد اكبر من الاطفال يحصلون على علامات مدرسية اقل، وكذلك صعوبة في التعليم ومشاكل في التصرفات خلال حياتهم، حتى في حالة ان الام لم تتناول الكثير من الكحول خلال فترة الحمل.

هل هناك فرق بين البيرة، النبيذ والكحول القوية ؟ كل هذه المشروبات تحتوي على نقاط مضرّة بالطفل .

- 1- نسبة من الكحول القوية - الشديدة التركيز -
- 2- كأس صغير من الشيري
- 3- كأس صغير من النبيذ الخفيف
- 4- ¼ لتر من البيرة القوية - الشديدة التركيز -
- 5- ½ لتر من البيرة العادية.

ماذا لو اكتشفت الحمل متأخراً :

اذا كان تناول الكحول خلال الاسابيع الاولى من الحمل بدون معرفة ان هناك حمل، من المهم التوقف فوراً عن ذلك، ومن الجيد طلب النصيحة من القابلة القانونية او الطبيب اذا كان هناك تخوف من تناول الكحول او المخدرات في الاسابيع الاولى من الحمل.

هل على الام الحامل التوقف عن تناول الدواء؟ من المفضل بالنسبة للام التي تتناول الدواء نتيجة لمرض معين، ان تطلب نصيحة الطبيب اذا كان من الضروري تغيير الدواء خلال الحمل، مع انه من المفضل عدم تناول الدواء خلال فترة الحمل، ويجب على الام ابلاغ الطبيب بالحمل قبل ان يصف لك الدواء.

هل من المفيد تناول النبيذ الاحمر خلال الحمل لانه غني بالحديد ؟

لا، الضرر موجود في كل انواع الكحول وله نفس التأثير على الجنين، افضل انواع الحديد موجود في اللحوم الحمراء، او الذرة في طعام الافطار، الفواكه المجففة، الخبز الاسمر والخضار الشديدة الخضار.

الرضاعة والكحول :-

من الضروري تحديد نسبة تناول الكحول خلال فترة الرضاعة، خلال فترة الرضاعة تنمو صلة قوية وحميمة بين الام والطفل، اذا كانت الام تتناول الكحول فان الطفل يأخذ كمية من الكحول مع حليب الام، ويتأثر به اكثر من الام، الجهاز العصبي لدى الطفل تكون في حالة التكون وقد تتضرر نتيجة تناول الكحول. تناول الكحول يقلل من تكاثر حليب الام، يغير طعم ورائحة الحليب، ويصبح طعمه غير مستحب للطفل، وكذلك فانه يقلل من قدرة الطفل على الرضاعة. الام تحت تأثير الكحول بالاضافة الى ماسيق لا يكون لديها قدرة على التركيز وقد يكثر من احتمال وقوع الحوادث.

إذا اردت الحصول على مزيد من المعلومات ، فهذه لائحة بعناوين يمكنك الحصول على بعض النصائح .

Miðstöð mæðraverndar. Simi 585 140
heilsugæslustöðvar og heilbrigðisstofnanir um allat land
lýðheilsustöð: simi 5800 900
www.lydheilsustod.is¹
landlæknisembættið : simi 510 1900 ¹

www.landlaeknir.is