ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਾ ਪੀਵੋ। ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਨੂੰ FASD ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। FASD ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਅਸਰ ਕਾਰਨ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਪਾਹਜਪੁਣਿਆਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਸਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗਿਆਤ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਭਰ ਦੇ ਸਰੀਰਕ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਅਪਾਹਜਪੁਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਂਗ ਹੀ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਜਤ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਪਰਚੇ ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

FASD ਬਾਰੇ, ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਕਿੱਥੋਂ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਵਸੀਲਿਆਂ ਅਤੇ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਤੇ ਜਾਓ।

ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (FASD)

FASD ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਹ ਦੇਖੋ:

- ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (HealthLinkBC ਫਾਈਲ #38e)
- ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਔਫ ਕੈਨੇਡਾ: ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ
- ਮਿਨਿਸਟ੍ਰੀ ਔਫ ਚਾਈਲਡ ਐਂਡ ਫੈਮਿਲੀ ਡੈਵਲੈਪਮੈਂਟ: ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ ਬਾਰੇ
- ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ: ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰ (FASD)

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਫ਼ੀਟਲ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੈਕਟ੍ਰਮ ਡਿਸਆਰਡਰੋਂ (HealthLinkBC ਫਾਈਲ #38d)

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਵਸੀਲਿਆਂ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ (HealthLinkBC ਫਾਈਲ #70)

ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ

ਵਿਅਕਤੀਗਤ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਏ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ 24-ਘੰਟੇ ਬੀ ਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਰੈਫਰਲ ਸੇਵਾ (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service) ਨੂੰ 604-660-9382 ਤੇ ਜਾਂ ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ ਨੰਬਰ 1-800-663-1441 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

- HeretoHelp

ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਬੰਧੀ ਵਾਧੂ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ, HealthLinkBC ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭੋ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ ਖੋਜੋ।

- ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਸੀਲੇ ਲੱਭੋ ਡਾਇਰੈਕਟਰੀ

ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ: ਦਸੰਬਰ 2017