

অ্যালকোহল পান করার আগে একটু ভেবে দেখুন



অ্যালকোহল পান করবেন না...

আপনি পান করা মানেনই,
আপনার বাচ্চাও পান করছে।

গর্ভকালে অ্যালকোহল পান আপনার গর্ভের
সন্তানের ক্ষতি করতে পারে।

অ্যালকোহল আপনার গর্ভের সন্তানের মস্তিষ্ক,
হৃদপিণ্ড, কিডনি, এবং অন্যান্য অংগের ক্ষতি সাধন করে।

অ্যালকোহল এবং গর্ভধারণ পাশাপাশি চলে না

এফ.এ.এস.ডি

ফিটাল অ্যালকোহল স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডারস

গর্ভকালে অ্যালকোহল পান করার কারণে ফিটাল অ্যালকোহল স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডারস হয়। গর্ভফুলের মাধ্যমে অ্যালকোহল বিকাশমান জ্রুণে পৌঁছে যায়। প্রতিরোধযোগ্য বিকাশ প্রতিবন্ধিতার প্রধান কারণ হচ্ছে এফ.এ.এস.ডি। এফ.এ.এস.ডি নিয়ে জন্মগ্রহণকারী শিশু তার শিক্ষায় অসুবিধা, অচরণগত সমস্যা, অথবা বিকাশে প্রতিবন্ধিতার সম্মুখীন হবে। গর্ভকালে যে কোন ধরনের বা যে কোন সময় অ্যালকোহল পান করার কারণে এফ.এ.এস.ডি হতে পারে। এফ.এ.এস.ডি-র কোন প্রতিকার নেই। এটি জীবনভর থেকে যায়। এফ.এ.এস.ডি ১০০% প্রতিরোধযোগ্য।

আপনি এফ.এ.এস.ডি প্রতিরোধ করতে পারেন

- আপনি যদি এখন গর্ভবতী হয়ে থাকেন বা হতে যাচ্ছেন বলে মনে করেন, তাহলে অ্যালকোহল পান বন্ধ করুন। বন্ধ করতে সহায়তার প্রয়োজন হলে আপনার ডাক্তার/নার্সের সাথে কথা বলুন।
- আপনি যদি গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা নিয়ে থাকেন, তাহলে এখনই অ্যালকোহল পান বন্ধ করুন।
- আপনি যদি অ্যালকোহল পান করেন এবং যৌন-সক্রিয় থাকেন, তাহলে একটি জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি ব্যবহার করুন।
- বিজ্ঞ ড্রিংকিং(অল্প সময়ের মধ্যে প্রচুর মদ্যপান) একটি বিপজ্জনক কাজ এবং সকল সময় তা পরিহার করতে হবে, বিশেষ করে গর্ভবতী অবস্থায়।

এফ.এ.এস. সম্পর্কে এবং কীভাবে আপনি নিশ্চিতভাবে স্বাস্থ্যবান শিশু পেতে পারেন সে-সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

নিউ জার্সি ফ্যামিলি হেলথ লাইন

1-800-328-3838

www.AlcoholFreePregnancyNJ.com

গর্ভরস কাউন্সিল অন
প্রিভেনশন অব ডেভেলপমেন্টাল
ডিসএবিলাটিস


The Arc
of New Jersey

নিউ জার্সি টাঙ্ক ফোর্স অন
ফিটাল অ্যালকোহল স্পেকট্রাম
ডিসঅর্ডারস