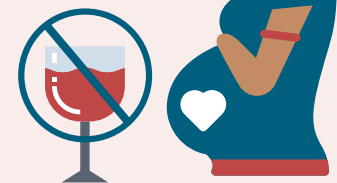


خطر ای خوردن شراب ده

دوران حاملگی چی استه؟

اختلالات طیف شراب بلدی جنین (FASD)

یک اصطلاح تشخیصی استه که بلدی اختلالات رشد مغزی که از خاطر صدمه مغزی به دلیل استفاده از شراب پیش از پیدا شدو بوجود میه، ای شاید شامل مشکل زیبو، حافظه، رابطه اجتماعی و رویه شونه.



نه وقت بی خطر مقدار بی خطر

هیچ مقدار شراب د وقت حامله گی تضمین نشده که مکمل "محفوظ" یا "بدون خطر" بلدی کلان شدن نلغه باشه.

مشوره ها بلده حامله گی سالم

- ❌ شراب نخیرن
- ❌ سیگرید یا مواد مخدر استفاده نکید
- ✅ کیفین کمتر استفاده کید
- ✅ تغذیه سالم
- ✅ گولی فولید (Folate) و مکمل آهن
- ✅ ورزش دایمی کنید
- ✅ خاو کافی دشته شید
- ✅ از آب و هوای زهری دوری کنین مثل دوا پاشی ها (pesticides)

شمو میتین که یک تغیر بیرین

قنجه دوست و فامیل خو د باره استفاده از شراب د دوران حامله گی توره بوگین یک خاتون باردار ره کمک کنین که شراب نخره



اگر شمو اوگو تشویش دیرین یا نیاز د کمک قنجه اوگوازی چیزادیرین قنجه داکترعمومی، یا قابله و داکتر حامله گی خو توره بوگین

