

كُلِّمَا أَنْقَضْتِ مِنْ شَرِبِ الْكُحُولِ وَلَوْ قَلِيلًا فَإِنَّ ذَلِكَ يُمْكِنُ أَنْ يُحَسِّنَ مِنْ صِحَّةِ طِفْلِكَ

أَيُّ كَمِيَّةٍ مِنَ الْكُحُولِ، مَهْمَا كَانَتْ قَلِيلَةً،
يُمْكِنُ أَنْ تُؤَثِّرَ عَلَى طِفْلِكَ أَثْنَاءَ الْحَمْلِ
وَالرُّضَاعَةِ الطَّبِيعِيَّةِ.

help
with
drinking.ca



نحن نعلمُ أن التقليل من شرب الكحول أو التوقف عن شربها قد يكون أمراً صعباً

فيما يلي، بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في ذلك:

1 تَوَاصلي مع الأشخاص الذين سيَدعمونك ويشجّعونك خلال رحلتك

2 أطلب من شريك حياتك وأصدقائك عدم شرب الكحول حين يكونون معك

3 إختاري مشروبات خالية من الكحول تستمتعين بها

4 قومي بالأنشطة التي لا تتضمن شرب الكحول

5 خَطّطي لممارسة هوايات أو أنشطة ممتعة أخرى لتقومي بها في الأوقات التي عادة ما تشربين فيها الكحول

6 جرّبي طُرقاً أخرى للاسترخاء والتواصل، مثل المشي أو مقابلة الأصدقاء في الحديقة

7 تواصل مع طبيبك أو مع القابلة أو المستشار على الرقم 1-1-8 أو على خط الاتصال الساخن عبر الهاتف



هل فكرت في تقليل كمية الكحول التي تشربينها؟

شرب الكحول أثناء الحمل يمكنه:

- الإضرار بجسم طفلك ودماغه وأعضائه
- التأثير على قدرة طفلك على التعلم والتركيز
- المساهمة في صعوبات وتحديات سلوكية ونفسية لطفلك طوال حياته

