

# ਸ਼ਰਾਬ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਹਰ ਛੋਟਾ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੀ  
ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ  
'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**help**  
with  
drinking.ca



# ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਘਟਾਉਣੀ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ  
ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- 1** ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਚਹੇਤਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਉਪਰਾਲੇ ਵਿੱਚ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹੌਂਸਲਾ ਵਧਾਉਣ।
- 2** ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣ।
- 3** ਸ਼ਰਾਬ-ਮੁਕਤ ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਚੁਣੋ ।
- 4** ਸ਼ੁਗਲ ਅਤੇ ਮਨ ਪਰਚਾਵਾ ਲਈ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- 5** ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸ਼ੌਂਕ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਉ।
- 6** ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਿਚਾਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਅਜ਼ਮਾਉ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ।
- 7** ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਦਾਈ, ਕੌਂਸਲਰ, 8-1-1, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਫੋਨ ਹੌਟਲਾਈਨ (ਫਹੋਨਇ ਹੋਟਲਨਿਏ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



# ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾਇਆ?

ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ, ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਉਮਰ ਭਰ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕ ਸਿਹਤ 'ਚ ਵਿਗਾੜਾਂ ਦੇ ਆਸਾਰ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

