

मधपान गर्नु

अघि सोच्नुहोस ।

फेटल अल्कोहल स्पेक्ट्रम  
डिसअर्डर रोकथाम गर्दै

गर्भविस्थाको बेलामा  
मदिरा पिउनु सुरक्षित  
हुँदैन ।

फिटल अल्कोहल स्पेक्ट्रम  
डिसअर्डर (एफ ए एस डी) एक  
बृहत शब्द हो जुन गर्भविस्थाको  
समयमा रक्सीको जोखिमबाट  
उत्पन्न हुने विकारहरूको वर्णन  
गर्न प्रयोग गरिन्छ ।

“

हेरोइन, कोकिन र गाँजा  
लगायत दुरुपयोगका सबै  
पदार्थहरू मध्ये रक्सीले भ्रूणको  
मस्तिष्कमा सबैभन्दा गम्भीर  
असर पाछ ।”

\*कांग्रेसलाई चिकित्सा संस्थानको रिपोर्ट (1996) ।

म प्रतिज्ञा गर्छु ।

- स्वास्थ्यकर खाना खानुहोस
- निर्धारित मेडिकल अपोइन्टमेन्टहरूमा जानुहोस्
- गर्भविस्थामा हुनु भन्दा पहिले कुनै पनि धूम्रपान, लागूपदार्थ, वा रक्सीको प्रयोगगर्दै हनुहुन्छ भने प्रदायकलाई सूचित गर्नुहोस्

# स्वस्थ गर्भधारणको लागि रक्सी नपिउनु एक महत्वपूर्ण भाग हो ।



फिटल अल्कोहल स्पेक्ट्रम डीसअडर (एफ ए एस डी) ले गर्भावस्थाको समयमा रक्सीको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिमा हुन सक्ने प्रभावहरूको दायरालाई बुझाउँछ ।

**गर्भावस्था को समयमा मदिरा सेवन गर्दा बच्चाहरूमा निम्न असरहरू देखिन सक्छन् ।**

- मुटुका समस्याहरू
- मृगौलाको समस्याहरू
- विकासात्मक अशक्तता
- व्यवहारगत समस्याहरू
- सिक्रे समस्याहरू

यदि तपाईंले गर्भावस्थामा रक्सी पिउनुभएको छ भने निम्न कदमहरू चाल्न विचार गर्नुहोस्

- मधपान सेवन गर्न बन्द गर्नुहोस्
- आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्



प्रोतहर

[mha.ohio.gov/fasd](http://mha.ohio.gov/fasd)  
[odh.ohio.gov/fasd](http://odh.ohio.gov/fasd)

