Verminder risiko's vir u baba

- Vermy die drink van alkohol as u moontlik swanger kan raak.
- Moenie alkohol gedurende u swanger-skap drink nie.
- Eet gesonde kosse.
- Moenie gedurende u swangerskap rook nie.
- Besoek u voorgeboorte kliniek sodra u vermoed dat u swanger is.

U dra nou kennis van die effek van alkohol op 'n swangerskap - VERTEL U VRIENDE DAARVAN!

Kontak

Foundation for Alcohol Related Research (FARR)
Tel: 021-686 2646
email: info@farrsa.org.za
Website: www.farr-sa.co.za

Fetal Alcohol Syndrome Information Centre (FASIC)
Tel: 082 5099 530
email: fasinfocentre@mweb.co.za

Pebbles Project
Tel: 072 4722 797
email: sophia@pebblesproject.co.za
Website: www.pebblesproject.co.za

FAS Prevention Study
Tel: 021-938 9345
email: asmarais@sun.ac.za

Medical Research Council
Tel: 021-938 0407
email: sandra.marais@mrc.ac.za

Health Promotion, City of Cape Town
Tel: 021-444 0898
email: rhenolda.davies@capetown.gov.za

Health Promotion
Tel: 021-483 9915
email: Maureen.Mccrea@westerncape.gov.za

Early Years Services
Tel: 021 637 8158
Email: avrilc@earlyyearsservices, co.za

With thanks to Bolandoverberg learner for the artwork.

As 'n swanger vrou drink plaas sy haar ongebore baba in gevaar

GEEN ALKOHOL IS VEILIG GEDURENDE SWANGERSKAP NIE

Wes-Kaapse Regering
Gesondheid
BETER TESAME.

Waarom is alkohol gevaarlik?

- Alkohol is ‘n sterk verslawingsmiddel.
- Baie mense drink alkohol sonder om te besef wat die alkohol aan hulle liggame doen.
- As mense drink neem hulle risiko’s met hul eie lewens.
- As ‘n swanger vrou drink plaas sy haar ongebore baba in gevaar.

Kan alle tipes alkohol die baba aantas?

Enige vorm van alkohol kan abnormaliteite (geboortegebreke) in die baba veroorsaak:

Bier, bitter bier, wyn, sider (appelwyn), spiritus (sterk wyn) soos vodka, brandewyn, “gin”, “cane”, sjerrie, tuisgemaakte drank

ALLE VORME VAN ALKOHOL IS NADELIG.

Hoeveel alkohol is te veel alkohol?

GEEN ALKOHOL IS VEILIG GEDURENDE SWANGERSKAP NIE.

As ‘n swanger vrou alkohol drink...

Alkohol kan die ongebore baba aantas en beskadig.

Hoe gebeur dit:

- As ‘n swanger vrou drink, gaan die alkohol direk in haar bloedstroom.
- Die bloed neem die alkohol na die ongebore baba.
- Die alkohol kan die ongebore baba se groeiende liggaam en brein beskadig.
- Alkohol mag verskeie abnormaliteite (aangebore gebreke) in die baba veroorsaak.

Sal alkohol altyd die baba aantas?

- Alkohol kan die ongebore baba op verskillende maniere op verskillende tye gedurende die swangerskap aantas.
- Alkohol kan skade aanrig gedurende die eerste weke van swangerskap nog voordat die vrou weet sy is swanger.
- Alkohol kan die ongebore baba tot en met geboorte aantas. Die skade wat aangerig word is lewenslank.
- Dit is nooit te laat om gedurende ‘n swangerskap op te hou drink nie.

Wat is Fetale Alkohol Sindroom?

Fetale Alkohol Sindroom is ‘n groep aangebore afwykings wat veroorsaak word as die moeder alkohol gedurende haar swangerskap drink.

- Die veiligste keuse vir u ongebore baba is om geen alkohol gedurende swangerskap te drink nie.
- Indien u graag sou wou ophou drink en hulp benodig, praat met ‘n personeellid by u gesondheidssentrum/kliniek. Hy/sy sal voorstel hoe u gehelp kan word.