

Tahukah Anda bahwa minum alkohol dalam keadaan hamil dapat membahayakan janin Anda?

Jika Anda minum alkohol dalam keadaan hamil, Anda dapat membahayakan otak, jantung, ginjal, dan organ tubuh lainnya dari bayi Anda. Bayi Anda dapat terlahir dengan kelainan yang disebut **gangguan spektrum alkohol janin atau FASD**.

Apakah gangguan spektrum alkohol janin itu?

Gangguan spektrum alkohol janin (FASD) adalah suatu keadaan yang dimiliki seseorang akibat ibu mereka minum alkohol saat mengandung.

Apa penyebab FASD dan bagaimana cara mencegahnya?

FASD disebabkan oleh konsumsi alkohol selama kehamilan. Semua jenis minuman beralkohol dapat membahayakan janin. Untuk mencegah FASD, seorang wanita seharusnya **SAMA SEKALI** tidak mengonsumsi alkohol selama ia mengandung.

Apakah gejala-gejala FASD itu?

Gejala fisik:

- ◊ Mata tidak dapat terbuka lebar
- ◊ Tidak ada lekukan (lekukan antara bibir atas dengan hidung)
- ◊ Bibir atas tipis
- ◊ Ukuran kepala kecil
- ◊ Tubuh pendek
- ◊ Berat badan kurang
- ◊ Bermasalah dengan jantung, ginjal, tulang, maupun pendengaran

Gejala perilaku dan kecerdasan:

- ◊ Bermasalah dengan:
 - ◊ Daya ingat, kendali impuls dan penilaian, kemampuan motorik (berjalan, berlari), sekolah (terutama matematika) dan konsentrasi.
 - ◊ IQ rendah

Apa yang dapat saya lakukan jika anak saya menunjukkan gejala FASD?

Jika Anda atau dokter mendapati bahwa ada masalah, mintalah untuk bertemu dokter spesialis yang mendalami FASD.

Untuk mempelajari lebih lanjut mengenai FASD, kunjungi www.cdc.gov/ncbddd/fas, atau Organisasi Nasional Sindrom Alkohol Janin (National Organization on Fetal Alcohol Syndrome) di www.nofas.org.

Buletin Kesehatan edisi kali ini:

- *Gangguan Spektrum Alkohol Janin*
- *Musim Flu*
- *Berbicara Mengenai Seks Dengan Anak Kita*



Karakteristik Wajah FAS

Mata tidak dapat Terbuka Lebar

Tidak ada Lekukan antara Bibir Atas dan Hidung

Bibir Atas Tipis



Untuk mendapatkan sumber informasi mengenai apa yang harus dilakukan jika Anda sulit berhenti minum alkohol, hubungi Kantor Layanan Kecanduan di 215-685-5403 atau kunjungi: <http://www.dbhids.org/office-of-addiction-services>

Untuk menolong anak Anda mengembangkan potensi dirinya secara penuh, sangatlah penting FASD ditangani sesegera mungkin!

Selalu Dapatkan Buletin Kesehatan

Anda bisa mendapatkan Buletin Kesehatan dalam berbagai pilihan bahasa di <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>.

Untuk informasi lebih lanjut mengenai Buletin Kesehatan, hubungi Marialisa Ramirez di 215-685-6496 atau HealthBulletin@phila.gov.



Musim Flu telah Datang!

Berikut adalah cara agar Anda dapat melindungi diri dan orang-orang yang Anda cintai dari serangan flu:

1. **Sempatkan waktu untuk mendapatkan suntikan flu.** Untuk informasi mengenai klinik flu, hubungi the **Hotline Flu di (215) 685-6458.**
2. **Seringlah mencuci tangan Anda** dengan sabun dan air, atau gunakan gel pencuci tangan.
3. **Tutup hidung dan mulut Anda** dengan tisu saat batuk atau bersin. Kemudian, buang tisunya.
4. **Jangan menyentuh mata, hidung, atau mulut Anda.** Kuman menyebar dengan cara tersebut.
5. **Hindari** berada di dekat orang yang sakit.
6. **Jika Anda sakit, batasi waktu Anda dengan orang lain dan tinggallah di rumah** selama paling tidak 24 jam setelah demam Anda hilang. Demam Anda seharusnya dapat hilang tanpa menggunakan obat penurun demam, seperti Tylenol. Anda tidak ingin membuat mereka sakit!

Pelajari lebih lanjut mengenai flu dengan mengunjungi:

<http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/FightingFlu.html>

Berbicara mengenai Seks dengan Anak Kita

www.TakeControlPhilly.org/parents

Philadelphia memiliki angka STD (penyakit akibat hubungan seks) tertinggi di AS, dan remaja adalah yang paling terkena dampaknya.

1 dari 3 anak di Philadelphia akan mengidap STD selama masa remaja mereka.

Bicaralah dengan anak Anda soal seks yang aman, anak Anda ingin mendengar langsung dari Anda!

Berbicara kepada anak remaja Anda mengenai seks mungkin tidak mudah, namun mereka ingin mendengarnya langsung dari Anda. Berikut sejumlah tips:

Santai dan tarik nafas dalam-dalam. Jangan terpicu amarah dan jangan menyerah. Anda dapat menyelamatkan anak Anda dari kematian akibat penyakit parah.

Mulailah secara dini. Jangan menunggu sampai anak remaja Anda bertanya. Harus Anda yang memulai pembicaraan.

Temukan saat yang tepat untuk mengajarkannya. Jika program TV menunjukkan adegan seks atau anak remaja Anda memberitahukan soal sesuatu yang terjadi di sekolah mengenai seks kepada Anda, gunakan momen tersebut untuk berbicara mengenai seks yang aman (banyak remaja tidak tahu cara tepat menggunakan kondom).

Jujurlah dan beri informasi yang baik. Gunakan www.TakeControlPhilly.org/parents untuk informasi yang tepat mengenai seks aman, kondom, dan STD, termasuk HIV.

Buatlah pembicaraan ini sewajarnya. Makin sering Anda membicarakan seks aman kepada anak remaja Anda, semakin mudah bagi anak remaja Anda untuk bersikap terbuka dengan Anda mengenai hal ini.

Beritahu mereka menunggu adalah yang terbaik. Biarkan mereka mengetahui bahwa menunggu untuk berhubungan seks adalah yang terbaik. Lebih lama remaja menunggu untuk berhubungan seks, semakin kecil peluang mereka untuk terjangkit STD. Jika mereka memilih untuk berhubungan seks, ajarkan kepada mereka bahwa hubungan seks yang aman sangatlah penting.

