Gesonde Moeders, Gesonde Babas

Christel Botes - Projekkoördineerder

Daardie gevoel wanneer die swanger vrou vir die eerste keer die hartklop hoor en op die deurmekaar swart en wit foto van die sonarmasjien probeer uitmaak waar die fetus (ongebore baba) is, is eintlik net onbeskryflik spesiaal.

Swangerskap is een van die kosbaarste tye - indien dit beplan is -, maar 78% van swangerskappe in Suid-Afrika is onbeplan. Alhoewel dit nie beteken dat hierdie babas onwelkom is nie, skep dit 'n probleem dat vroue wat onbepland swanger raak, nie noodwendig dadelik besef dat hulle swanger is nie. Dit is kommerwekkend, want sodanige vroue maak dan nie die nodige lewensstyl aanpassings vroeg in swangerskap om so gou as moontlik hul eie en die gesondheid van hul ongebore babas te verseker nie. Indien die vrou byvoorbeeld alkohol gebruik, mag dit wees dat sy bloot voortgaan om alkohol te gebruik en sodoende, onbewustelik haar ongebore baba blootstel aan die gevare van voorgeboortelike alkoholskade en Fetale Alkohol Spektrum Afwykings.

FARR ("Foundation for Alcohol Related Research") is reeds vanaf 2018 in die Prince Albert area werksaam. Een van die programme wat deurlopend in die projekarea, aanbied is die Gesonde Moeder Gesonde Baba©program. Die hoofdoel van hierdie program is om te streef na 'n gesonder swangerskap en dus 'n gesonder baba.. Om die rede is dit belangrik om daarop te let dat die program nie net fokus op swanger vroue wat alkohol gebruik nie, maar dat enige swanger vrou voor haar 20ste week van swangerskap op die vrywillige program kan inskryf.

Van die onderwerpe wat tydens die Gesonde Moeder Gesonde Baba© (GMGB©) Program behandel word is:

- Die ontwikkeling van die ongebore baba (fetus)
- Misbruik van afhanklikheidsmiddels, wat alkohol en tabak insluit
- Besoeke aan voorgeboorte-kliniek: hoekom is dit noodsaaklik
- Wat moet jy eet tydens jou swangerskap? (Wat is gesonde kos?)
- Oefening gedurende swangerskap
- Hoe word FASA veroorsaak en wat is FASA?
- Watter simptome / probleme het n kind met FASA?
- Wat kan jy doen om FASA te voorkom?
- Kraam & opvolgbesoeke na kraam
- Borsvoeding
- Hoe stimuleer jy jou baba?
- Gesinsbeplanning

farr
foundation for alcohol related research

Swanger vroue wat aan die program deelneem ontvang 'n inligtings- en werksboekie: My Spesiale Swangerskapboekie. Hulle neem deel aan individuele en groepsessies, video-besprekings en ontvang tuisbesoeke deur die FARR Gemeenskapswerker. Sodra hulle babas 9-maande oud is word hulle genooi na 'n babakliniek waar een van FARR se mediese spesialiste die babas gratis ondersoek. Geen monsters of bloedtoetse word tydens die baba-ondersoeke geneem nie. Hierdie diens word GRATIS aan alle GMGB© kliënte gebied.
In die implementering van hierdie program werk FARR baie nou saam met die Department van Gesondheid se kliniekpersoneel. Ons bedank hulle dus vir die goeie samewerking en ondersteuning.

Die boodskap van "GEEN ALKOHOL IS VEILIG TYDENS SWANGERSKAP NIE", vorm 'n sentrale deel van hierdie FASA Voorkomingsprogram van FARR.

Ons opregte dank aan Aware.org wat hierdie projek (asook die Graaff-Reinet en Trompsburg projekte) finansier.

Mag Prince Albert projekarea 'n toonbeeld van 'n gebied met Gesonde Moeders en Gesonde Baba's wees

Vir deelname of navrae, kontak gerus die Projekkoördineerder - Christel Botes - by princealbert@farrsa.org.za of besoek die FARR projekkantore in Kwikkiestraat 19, Noordeind, Prince Albert of Pleinstraat 22, Merweville.■