

Tìotal: A' dèanamh deiseil airson pàrantachd

Ìre: ÀRD
Ceanglan CfE

A thaobh a' Churraicealam airson Sàr mhathas tha an ìre seo a' leudachadh agus a' cur ris na chaidh ionnsachadh aig a' Cheathramh Ìre



Eòlasan agus builean	Slatan-tomhais
'S urrainn dhomh mìneachadh cho cudromach 's a tha a bhith nad phàrant no nad neach-cùraim, an dleastanas iomadh-fhillte agus maireannach a tha na chois agus a bhuaidh air roghainnean is taghaidhean beatha. HWB 4-51a Tro rannsachadh, 's urrainn dhomh mìneachadh an taic a tha ri fhaotainn le pàrantan agus luchd-cùraim a tha a' coimhead às dèidh leanaban agus a' togail chloinne. HWB 4-51b	A' mìneachadh mar a gheibhear taic do phàrantan agus luchd-cùraim.

Amasan Ionnsachaidh

- Gum meòraich daoine' òga air feum planaidh airson pàrantachd.
- Gun tuig daoine' òga na taghaidhean agus na ghabhas dèanamh ro ghineadh airson an toiseach tòiseachaidh as fheàrr a thoirt do phàiste agus do phàrant/neach-cùraim.
- Gun tuig daoine' òga an teirm slàinte ro ghineadh (pre-conception health).

Slatan-tomhais soirbheachaidh

- 'S urrainn dhomh meòrachadh air an fheum airson planadh airson pàrantachd.
- 'S urrainn dhomh bruidhinn air luach slàinte ro ghineadh (pre-conception health).
- 'S urrainn dhomh bruidhinn air na taghaidhean agus na gnìomhan as urrainn do neach a tha ag iarraidh a bhith nam pàrant a dhèanamh airson an toiseach-tòiseachaidh as fheàrr a thoirt dhan phàiste.

Goireasan-taic

- Slaighdean PowerPoint
- Prop airson a' ghnìomh: Solais trafaig/A' dèanamh deiseil airson leatromachd fhallain (dreachd glan)
- Bileag fiosrachaidh: Solais trafaig/A' dèanamh deiseil airson leatromachd fhallain
- Health Before Pregnancy (NHS Lanarkshire/Young Scot) (faid 1 mhion 18)
<https://youtu.be/9MIACFvEuy8>

Ma tha sibh an dùil làrach-lìn mar YouTube a chleachdadh, cuiribh a' bhidio air dòigh ro-làimh, dèanaibh cinnteach gur e am film ceart a th' ann agus leumaibh seachad air na sanasan.

Obair

1. Toisich an leasan mar seo: Tric nuair a tha sinn a' bruidhinn agus ag ionnsachadh mu phàrantachd, bidh sinn a' tòiseachadh le bhith a' bruidhinn mu leatromachd, an uair sin bidh sinn a' smaoinichadh air mar a choimheadas sinn às dèidh a' bhèibidh agus am pàiste 's iad a' fàs – ach san t-seisean seo bidh an clas/a' bhuidheann a' smaoinichadh mu na bhios a' tachairt ro leatromachd, tha e mu bhith a' **dèanamh planadh airson bèibidh**.
2. **Deasbad: A bheil mi airson a bhith trom le pàiste uaireigin?** Iarr air na daoine òga na ceistean a dheasbad, a' tòiseachadh leis a' chiad thè 's an uair sin a' gluasad air adhart chun na slaighdean eile. Tòisichibh ann am buidhnean beaga, le fios air ais.

A bheil mi airson gum bi mi fhìn no mo chèile trom le pàiste uaireigin?

Mura h-èil, dè a b' urrainn dhomh a dhèanamh airson leatromachd a sheachnadh dhomh fhìn no do neach eile?

Ma tha, cuin nam bheatha a bhithinn airson gum fàsadh mi fhìn no mo chèile trom le pàiste?

Dè na seòrsaichean rudan a dh'iarrainn a bhith agam air dòigh mus bi mi nam phàrant?

3. **Thathas ag ràdh gu bheil neach a tha ag iarraidh bèibidh a' miannachadh nan 3 rudan seo.**

Seall an ath shlaighd airson deasbad. Bidh na cuspairean/tèamaichean a dh'èireas air an leudachadh sa chòmhradh a leanas.

Thathas ag ràdh gu bheil neach a tha ag iarraidh bèibidh a' miannachadh nan 3 rudan seo

- Leatromachd shàbhailte
- Bèibidh tapaidh
- Eòlas bheairteach air pàrantachd

A' smaoinichadh ort fhèin – a bheil thu ag aontachadh? Ciamar a bhiodh gach rud air a choileanadh?

4. **Bèibidhean air am breith ann an Alba gach bliadhna.** Cleachd an slaighd airson na ceistean a chur ('s dòcha le soilleireachadh dhe na teirmean gun phlanandh/rùn):

Bèibidhean air am breith ann an Alba gach bliadhna.

Cia mheud bèibidh a tha air am breith gach bliadhna?

Dè aois chuibheasach nam màthraichean agus nan athraichean nuair a tha a' chiad bhèibidh aca ga bhreith?

Dè a' cheudad de ghinidhean/nuair a tha boireannaich a' fàs trom le pàiste a th' air am planadh/air am miannachadh?

Faigh freagairtean agus an uair sin seall an slaighd air a bheil na figearan.

Tha timcheall air 52,000 bèibidh air am breith ann an Alba gach bliadhna.

'S e 30 bliadhna aois chuibheasach màthraichean nuair a tha a' chiad bhèibidh aca, airson athraichean 's e 32 a th' ann.

Thathas a' meas gu bheil eadar an treas cuid agus an dàrna leth de ghinidhean/boireannaich a' fàs trom le pàiste a' tachairt gun iarraidh agus gun phlanadh.

Aon uair 's gun seall thu an slaighd, faighnich: Dè na suidheachaidhean anns am faodadh leatromachd a bhith air a' *phlanadh*? Dè na suidheachaidhean anns am faodadh leatromachd tachairt gun *phlanadh*?

5. Inns gu bheil rannsachadh eile mu shlàinte 's sunnd ag innse dhuinn gun urrainn dhuinn tòrr a dhèanamh gu bhith cinnteach gu bheil bèibidhean fallain, agus gun urrainn do phàrantan a bhith cho math 's as urrainn dhaibh mar phàrantan ma nì sinn planadh mu bhith nar pàrantan, seach dìreach leigeil leis tachairt. Mìnich gur e slàinte ro-ghineadh a chanar ri bhith a' dèanamh seo ro leatromachd. Seall an slaighd agus dèan measadh air tuigse:

Tha **slàinte ro-ghineadh** mu na roghainnean a bhios boireannach agus a cèile agus na rudan a bhios iad a' dèanamh ro leatromachd. Mar as trice, faodaidh dùil a bhith againn gum bi bèibidh fallain, tapaidh aig boireannach fallain, tapaidh. Tha slàinte ro-ghineadh mu bhith a' dèanamh ar dicheall dèanamh cinnteach gu bheil boireannaich agus an cèilean a' planadh airson leatromachd fhallain agus dheimhinneach.

6. **Dè dh'fhaodadh a bhith a' tachairt ann am beatha boireannaich aig am biodh buaidh neo-dheimhinneach nam fàsadh i trom le pàiste?** Cuir a' cheist air an t-slaighd agus iarr air daoine òga obrachadh ann am buidhnean beaga gus smaoineachadh air rudan a chuireadh bacadh air leatromachd fhallain, mìnich aig an toiseach gum bi buaidh aca an dà chuid air slàinte agus sunnd bodhaig agus inntinn. Dh'fhaodadh an leatromachd seo a bhith air a phlanadh no tachairt gun iarraidh. Ruith thairis air na roinnean mus tòisich an còmhradh:

Dè dh'fhaodadh a bhith a' tachairt ann am beatha boireannaich aig am biodh buaidh neo-dheimhinneach nam fàsadh i trom le pàiste? Faodaidh sibh smaoineachadh air:

- Factaran san àrainneachd
- Slàinte
- Suidheachadh sòisealta
- Dòigh-beatha

7. Às dèidh beagan meòrachaidh, iarr fios-air-ais. Às dèidh sgrùdadh a dhèanamh air rudan air an deach aontachadh agus iomadachd bheachdan, iarr air na daoine òga obrachadh a-rithist sna buidhnean aca gus aon de na rudan a dh'fhaodadh bacadh a chur air leatromachd fhallain a thaghadh agus smaoineachadh air: **Dè dh'fhaodadh boireannach agus a cèile a dhèanamh gus stad a chur air no gus a bhuidh a lùghdachadh?** Tro fhios-air-ais dèanaibh sgrùdadh air na diofar beachdan mar chlas/buidheann. Le bhith a' dèanamh sgrùdadh air àireamh bheag de rudan, comharraichidh sin an raon fharsaing de rudan air am faodar beachdachadh ro agus rè leatromachd.

8. **Ag ullachadh airson leatromachd fhallain.** Thoir prop nan solais trafaig 'glan' leis na putanan Stad/Dèan cinnteach/Tòisich a-mhàin. Mura h-urrainn dhuibh clò-bhualadh ann an dath, iarr air daoine òga dealbh a dhèanamh dhe na solais no cairt dathte a chleachdadh. Inns gu bheil aig na buidhnean beaga ri comhairle a thoirt do bhoireannach (agus cèile) sam bith a tha an dùil a bhith trom le pàiste mu na rudan a bu chòir dhaibh a stad, a sgrùdadh agus tòiseachadh mus tòisich iad air feuchainn ri bèibidh a ghineadh. Faodaidh iad beachdachadh air cuid de na cùisean no na cuspairean a chaidh a chomharrachadh mar-thà ann an còmhradh sa chlas. Bu chòir dhaibh liosta a dhèanamh de nas urrainn dhaibh de bheachdan/pìosan comhairle. Às dèidh beagan ùine, dèan lèirmheas air na tha na daoine òga air a mholadh, rannsaich carson a tha iad den bheachd gu bheil na rudan sin cudromach, agus mar a dh'fhaodadh iad cuideachadh le bhith a' dèanamh leatromachd agus tràth-bhliadhnaichean pàiste nas fhallaine.

(NOTA: Tha dreach de dhiagram nan solais trafaig san fhaidhle a tha air a lìonadh le freagairtean. Sgaoil seo ma tha thu den bheachd gum bi e feumail do dhaoine òga fhad 's a tha sibh a' meòrachadh air na molaidhean acasan. Tha aon chuspair ann am puing 4 anns an earrann STAD a tha a' toirt iomradh air dàimhean làn streas/fòirneartach, bidh faiceallachd agus fios a dhìth mu iom-fhillteachd shuidheachaidhean agus mar a dh'fhaodas neach a bhith a' faireachdainn gun chumhachd).

9. Film: Seall am film goirid, a tha a' daingneachadh cuid de na rìomh theachdaireachdan mu shlàinte ro-ghineadh: Health Before Pregnancy (fad 1 mhion. 18) <https://youtu.be/9MlacFvEuy8>
10. Deoch-làidir: 'S dòcha gu bheil seo air tighinn am bàrr mar-thà ann an deasbaireachd. Tha e air ainmeachadh san fhilm ach cleachd an slaighd mu dheireadh gus cuideam a chuir air an teachdaireachd chudromach mu leatromachd saor bho dheoch-làidir (agus drogaichean). Tha an slaighd ag ràdh:

Leatromachd saor bho dheoch-làidir

Le bhith a' dèanamh taghadh deoch-làidir a sheachnadh **rè leatromachd no fhad 's a thathas a' feuchainn ri bèibidh a ghineadh** cuidichidh pàrantan ann a bhith a' cumail a bhèibidh aca sàbhailte agus fallain.

Faodaidh òl deoch-làidir rè leatromachd milleadh eanchainn nach gabh leigheas adhbhrachadh – Canar Foetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) ris. Cumaibh nar cuimhne a thaobh deoch-làidir:

Ma tha thu trom le pàiste, na òl deoch-làidir.

Ma tha thu ag òl deoch-làidir, na feuch ri bèibidh a ghineadh/fas trom.

11. Crìochnaich le bhith a' toirt taing airson pàirt aghabhail san leasan an-diugh. Dèan ceanglaichean ris an tuilleadh ionnsachaidh a nì daoine òga air casg-gin.

Beachdan eile

Tha an obair seo stèidhichte air stiùireadh bho na daoine a tha ag obair air leasachadh dòigh làimhseachaidh Alba a thaobh slàinte ro-ghineadh. Do luchd-obrach, pàrantan no daoine òga aig a bheil ùidh ann an tuilleadh sgrùdaidh air na cùisean seo tha an aithisg aig an Dotair Jonathan Sher, **Missed Periods: Scotland's opportunities for better pregnancies, healthier parents and thriving babies the first time and every time** (air a choimiseanadh le NHS Greater Glasgow and Clyde) ri fhaighinn an seo: <http://www.nhsggc.org.uk/media/237840/missed-periods-j-sher-may-2016.pdf> tha gearr-chunntas de na prìomh phuigean ri fhaighinn san aithisg Prepared for Pregnancy? <http://www.nhsggc.org.uk/media/237841/prepared-for-pregnancy-j-sher-may-2016.pdf>

Tha mòran iomairtean air a bhith ann a bha a' brosnachadh leatromachd saor bho dheoch-làidir. Ma tha ùidh aig daoine òga, gheibh iad tuilleadh fiosrachaidh an seo: <https://alcoholcampaign.org/category/fasd/>

Tuilleadh mu Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)

'S dòcha gum bi ùidh aig daoine òga agus co-obraichean tuilleadh fhaighinn a-mach mu FASD. Tha Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) a' gabhail a-steach grunn uireasbhaidhean fad-beatha a tha air an

adhbhrachadh, me, màthraichean a bha ag òl deoch-làidir rè leatromachd. Ma bhios boireannach ag òl rè leatromachd, faodaidh e buaidh a thoirt air a' bhèibidh sna dòighean a leanas:

- Duilgheadas fiosaigeach agus duilgheadas fàis
- Duilgheadasan leasachadh inntinn no 'Neurodevelopmental', me co-ordanachadh, ADHD agus Autism
- Trioblaidean faireachail, giùlain agus ionnsachaidh

Thathas a' smaoinichadh gu bheil buaidh aig FASD air *co-dhiù* 2% de shluagh na h-Alba. Dh'fhaoite gu bheil an àireamh seo nas ìsle na an rud a tha fìor air sgàth cion fiosrachadh dearbhte mu òl rè leatromachd agus duilgheadas a' dèanamh aithneachadh meadaigeach air FASD. Le còrr 's 60,000 bèibidh gam breith ann an Alba gach bliadhna, tha sin a' ciallachadh 1,200 bèibidh gam breith le FASD gach bliadhna. Ach gabhaidh FASD a sheachnach gu tur le bhith a' seachnadh deoch-làidir ma thathas ma tha thu trom no ag amas air leatromachd. Mar sin 's e an teachdaireachd shoilleir: Seachain deoch-làidir, seachain an cunnart.

Ceanglaichean gu tuilleadh fiosrachaidh air FASD:

Tha **FASD Hub Scotland**, a chaidh a mhaoinichadh le Riaghaltas na h-Alba, a' tabhann grunn sheirbheisean taic do phàrantan uchd-mhachdach a tha a' fuireach còmhla ri clann agus daoine òga air an tugh FASD buaidh: <https://www.adoptionuk.org/fasd-hub-scotland>

Chaidh stiùireadh ùr, an **Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) Guideline** air aithneachadh mheadaigeach de FASD ann an clann a chur air bhog air an 23 Faoilleach 2019: <https://www.sign.ac.uk/sign-156-children-and-young-people-exposed-prenatally-to-alcohol.html>

Chaidh **The Alcohol Framework** 2018 fhoillseachadh air 20 Samhain 2018. Tha Gnìomh 18 ag ràdh: Leanaidh sinn oirnn a' casg agus a' lùghdachadh a' chron a nì òl deoch-làidir ann an leatromachd tro bhith a' tarraing aire chun nan cunnartan, a' togail aire de agus a' leasachadh aithneachadh meadaigeach agus taic airson, Fetal Alcohol Spectrum Disorder. <https://www.gov.scot/publications/alcohol-framework-2018-preventing-harm-next-steps-changing-relationship-alcohol/pages/2/>

Tha grunn dhuilleagan fiosrachaidh aig **The Fetal Alcohol Advisory and Support Team (FAAST)** air an làrach-lìn aca: <https://www.nhs.uk/services-a-to-z/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd/> agus tha iad cuideachd air iùl a chruthachadh air a bheil "Making sense of FASD: A guide for parents and carers", a tha a' toirt taic do theaghlachan aig a bheil pàiste air a bheil FASD: <https://www.nhs.uk/media/5702/fasd-info-for-parents-carers-online.pdf>

Foetal Alcohol Syndrome UK: Buidheann nàiseanta fiosrachaidh le seirbheis taic www.nofas-uk.org/

Nòtaichean Tidseir

