

懷孕與含酒精類飲品使用 Pregnancy and Alcohol Use

我在懷孕時，喝酒會有甚麼風險？

若您懷孕時喝酒，會對您正在發育的胎兒造成多種風險。

胎兒酒精症候群 (Fetal Alcohol Spectrum Disorder, 簡稱FASD) 是指孕婦於懷孕期間喝酒而造成的一系列傷害。這些傷害包括腦部受損、視覺和聽覺問題、胎兒成長緩慢及各種天生缺陷，例如骨骼畸形及心臟問題。

腦部受損可以是指您的孩子將有終身學習障礙，以及出現有關記憶力、推理能力和判斷力等問題。

多少酒精才會對身體有害？

如果您於懷孕中或計劃懷孕時滴酒不沾，將會是最安全的做法。

我們知道酒精會傷害胎兒，但究竟多少酒精才足以損害胎兒的健康，至今仍是未知之數。

正發育的胎兒所蒙受的潛在傷害，會受以下因素影響：

- 酒精用量的多寡；
- 是否同時服用其他藥物；
- 母親的整體健康和安全性；
- 遺傳及多種其它因素。

懷孕時有沒有一個安全時期可以喝酒？

沒有這種所謂的安全時期。胎兒的腦部和神經系統在整個懷孕期間都會持續發展。

甚麼飲品有損健康？

所有含酒精飲品均會損害胎兒的健康。啤酒、洋酒、烈酒、冰酒和蘋果酒均含有酒精。

任何一天中喝超過兩杯酒，以及經常喝酒，會最傷害身體。一杯酒是指一罐啤酒 (350毫升/12安士)、一杯洋酒 (150毫升/5安士)，或一口烈酒 (40毫升/1.5安士)。

如果我在獲悉懷孕前曾經飲酒又怎麼辦？

加拿大有超過半數嬰兒的出生都是在計劃以外的。因此，婦女在得悉自己懷孕前曾經飲酒的情況，並不罕見。重要的是，即使您曾經飲酒，但在懷孕期間停止喝酒，亦未嘗為晚。

今天立刻戒酒及小心照顧您自己的身體，就是減低對胎兒造成傷害的最佳辦法。

我還可以做些甚麼來減低風險？

除了停止飲酒外，還有其他方法可以令身體保持健康，以及保護發育中的胎兒，包括：

- 保持充足休息；
- 定期約見醫生、護士或助產士；
- 吃健康的食物；
- 停止或減少吸煙或服用其他藥物；以及
- 減少壓力。戒酒的壓力一定不及酒精對您的胎兒所造成的傷害性大。因此，您最好還是戒掉或減少喝酒。您可以藉著散步、泡熱水浴，或是與支持您的好友或家人傾訴等方式來減壓。

我怎樣準備見醫生？

有些婦女會難以向自己的醫護人員，說及她們飲用酒精飲品的情況。如果您可以在見醫生前將問題寫下來，應該會有所幫助。此外，您亦可與一位支援者，例如朋友、伴侶，或社區支援工作者，結伴同往看醫生。定期獲得醫療護理，是一個重要的步驟。即使您仍有喝酒，重要的是您必須盡力照顧自己的健康，例如得到適當的醫療護理。

其他人可以怎樣支持孕婦？

於婦女懷孕期間，伴侶、家人和朋友在她們減少或停止喝酒方面，扮演一個重要的角色。可透過不同的方法提供支援：

溝通

- 告訴她您十分關心她和胎兒。
- 讓她與您分享她的感受。
- 表現真誠、關懷，以及不要說判定性的言詞 -- 切勿針對她的飲酒行為。

協助

- 為她提供實質的協助，包括接送她前往看醫生或接受治療。
- 提議為她照顧其他孩子。
- 與她一起參與一些無酒精活動，例如看電影或散步。

鼓勵

- 認同她的努力，並讚揚她的小成就。
- 為她提供解決問題及排除障礙的辦法，一起度過難關。
- 問她還有甚麼其他可以支持她的辦法。

若我覺得難以戒酒，我還可以得到甚麼支援？

我們設有各類服務為您提供支援，例如懷孕外展計劃、分娩護理診所，以及酒精及藥物輔導服務。如果需要獲取您所屬地區

內有關服務的資料，請聯絡區內的公共衛生機構。

假如您需要酒精輔導員的服務，請聯絡酒精及藥物資訊及轉介中心 (Alcohol and Drug Information and Referral Service)。查詢您區內輔導服務辦事處的資料。大溫哥華地區請致電 604-660-9382，大溫哥華以外地區請致電免費長途電話 1-800-663-1441。

懷孕外展計劃 (Pregnancy Outreach Programs) 的目標，是為卑詩省超過45個社區的孕婦提供支援，使她們孕育健康的嬰孩。如欲知道區內懷孕外展計劃的資料，請瀏覽卑詩省懷孕外展計劃 (BC Association of Pregnancy Outreach Programs) 的網站：www.bcapop.ca，或聯絡您區內的公共衛生機構。

欲知更多有關卑詩省健康檔案論題，請瀏覽 www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm，或約見您區內的公共衛生機構。

欲向註冊護士查詢，

請致電每天 24 小時卑詩省護士熱線：

- 在大溫地區，請致電 604-215-4700
- 卑詩省內免費長途電話為 1-866-215-4700
- 聾人及有聽覺障礙人士，請致電 1-866-889-4700
- 藥劑師於每天下午5時至上午9時當值
- 如有要求，可提供超過130種語言的翻譯服務。

請登入 www.bchealthguide.org
瀏覽卑詩省健康指南網上資料 – 您可信賴的
健康資訊世界