

关于怀孕和酒精

您可能不知道的

信息

fare

怀孕是令人激动的时刻，此时此刻人们想知道自己能做些什么才能让自己保持健康又能赋予宝宝最好的生命起点。

如果已经怀孕或计划怀孕，那么不应饮用任何酒精。澳大利亚主要的健康医学研究机构-国家健康与医学研究委员会提出建议：



如果您已怀孕或计划怀孕，则不应饮酒。

因为在孕期的每个阶段，您饮用的任何酒精都会直接传给您的宝宝。在孕期饮酒会伤害宝宝正在发育中的大脑、身体和器官。



孕期饮酒的风险

孕期饮酒对您和正在发育中的宝宝产生风险，包括：

- 增加流产的风险
- 增加胎死腹中、早产和出生体重低的风险
- 增加对宝宝发育中的大脑、身体和器官的伤害，以及
- 导致胎儿酒精谱系障碍 (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD)

胎儿酒精谱系障碍 (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD)

FASD是一种因为孕期接触酒精导致的终生残疾。大多数患有FASD的人没有明显的迹象，但是很多人会面临以下困难：

- 生理和情感发育延迟
- 言语和语言发育受损
- 学习问题，例如：记忆力差，以及
- 难以控制行为

患有FASD的人面临一系列的困难，可能需要日常帮助。



联系您的家庭医生、产科医生或助产士

如果您在知道自己怀孕之前已饮酒而担心，或您难以停止饮酒，您可以跟您的医生、助产士或产科医生谈谈。

医疗工作人员跟很多人谈过饮酒的问题。他们能解答您的问题并提供您所在区的服务信息以帮助您和您的宝宝。

在孕期停止饮酒永远都不会太迟。在整个孕期，宝宝一直在发育和成长。

在计划怀孕和已怀孕时

您开始尝试怀孕的那一刻，您就应停止饮酒。

多数人不知自己何时怀上孕，所以一旦您开始尝试怀孕就应停止饮酒。

酒精还会影响配偶双方的生育能力，并增加怀上孕所需的时间。

有人可能会问您为何不饮酒。如果您不想告诉对方您正尝试怀孕或已怀孕，您可以说：

- 我已开始健康的生活方式，已戒酒
- 不用了，谢谢，今晚我不饮酒
- 明天是个重要的日子，所以不用了，谢谢。

如果您愿意告诉别人，可以回答：“不用了，谢谢，我正在备孕，不能饮酒”或“不用了，谢谢，我怀孕了，不能饮酒”。

您的配偶、朋友或家人也可能选择停止饮酒来支持您。

如果您难以停止或减少饮酒，可以联系您的家庭医生、产科医生或助产士寻求帮助。



在哺乳期时

哺乳期不饮酒对宝宝是最安全的。

酒精会进入到乳汁中。在哺乳期，您的乳汁和血液具有相同的酒精浓度。

一个标准杯的饮酒量会在您的乳汁中停留长达两小时。

乳汁中的酒精会影响宝宝的大脑和脊椎，大脑和脊椎在宝宝出生后会继续发育。

酒精可能会降低乳汁的流量，从而导致宝宝不安。

您可以使用 Feed Safe 应用软件了解您的乳汁中何时不含酒精。

注意事项：

- 如果您已怀孕或计划怀孕，不应饮酒。
- 您开始尝试怀孕的那一刻，就应停止饮酒。
- 在孕期各阶段您饮用的酒精会直接传给您的宝宝，并伤害他们正在发育中的大脑、身体和器官。
- 您可能难以停止饮酒。如果这样，您应向家庭医生、助产士或产科医生寻求帮助。
- 哺乳期不饮酒是最安全的。

如果您对提到的问题担忧，您应联系您的家庭医生、产科医生或助产士。



更多信息和帮助

如需了解更多酒精、怀孕、哺乳和胎儿酒精谱系障碍 (FASD) 的信息, 请访问:

everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (怀孕、分娩和婴儿服务热线)

1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD澳洲服务热线)

1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline (全国酒精和毒品求助热线)

1800 250 015

澳洲降低饮酒健康风险指引

nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (澳洲哺乳协会)

1800 686 268

Feed Safe应用软件

Feedsafe.net

fare



由Foundation for Alcohol Research and Education - FARE (酒精研究与教育基金会) 开发, 获得澳洲政府卫生部批准和资助。

如需了解更多关于FARE的信息, 请访问 fare.org.au

2021年出版