

Khi cho con bú

Khi cho con bú, không uống bia rượu là an toàn nhất cho em bé.

Bia rượu nhập vào sữa mẹ. Khi cho con bú, nồng độ cồn trong sữa mẹ cũng giống như nồng độ cồn trong máu quý vị.

Một ly bia rượu tiêu chuẩn (standard drink) có thể giữ lại trong sữa mẹ đến hai tiếng đồng hồ.

Chất cồn vào trong sữa mẹ có thể ảnh hưởng đến não và tủy sống của thai nhi, những chỗ sẽ tiếp tục phát triển sau khi em bé sinh ra.

Chất cồn có thể làm giảm dòng chảy của sữa và gây cho em bé khó chịu.

Quý vị có thể sử dụng ứng dụng Feed Safe app để biết khi nào sữa mẹ sẽ không có chất cồn.

Những điều ghi nhớ

- Nếu có thai hay dự tính mang thai, quý vị không nên uống bia rượu.
- Lúc khởi đầu cố gắng có thai chính là lúc bỏ uống bia rượu.
- Bia rượu quý vị uống trong bất cứ giai đoạn mang thai nào cũng sẽ truyền trực tiếp cho thai nhi và có thể gây tổn hại cho não, cơ thể và các cơ quan đang phát triển.
- Có thể khó bỏ bia rượu - nếu vậy, việc tìm kiếm sự giúp đỡ của bác sĩ gia đình, nữ hộ sinh hay bác sĩ sản khoa là điều thực sự quan trọng.
- An toàn nhất là bỏ uống bia rượu khi đang cho con bú.

Nếu quý vị lo ngại về bất cứ vấn đề nào đưa ra, quý vị nên nói chuyện với bác sĩ gia đình, bác sĩ sản khoa hay nữ hộ sinh của mình.

Để có thêm thông tin và sự trợ giúp

Hãy tìm hiểu thêm về bia rượu, việc mang thai, cho con bú và FASD ở trang mạng everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp Việc Mang Thai, Sinh Nở và Thai Nhi) số **1800 822 436**

NOFSD Australia Helpline (Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp NOFASD) số **1800 860 613**

National Alcohol and Other Drug Helpline (Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp Bia Rượu Và Các Loại Ma Túy khác) số **1800 250 015**

Các hướng dẫn việc giảm bớt nguy cơ cho sức khỏe do uống bia rượu ở trang mạng nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (Hiệp Hội Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ) số **1800 686 268**

Ứng dụng Feed Safe App ở trang mạng feedsafe.net

fare

Được phát triển bởi Foundation for Alcohol Research and Education (FARE) (Quỹ Nghiên Cứu Về Bia Rượu Và Giáo Dục). Được Bộ Y Tế Liên Bang Úc xác nhận và tài trợ.

Hãy tìm hiểu thêm về FARE ở trang mạng fare.org.au

Ấn bản - 2021

Thông Tin

có lẽ quý vị không biết về việc

mang thai và bia rượu

fare

Việc mang thai là lúc lo âu, vào lúc mọi người cần biết điều họ có thể làm gì để bảo đảm duy trì khỏe mạnh và cho thai nhi sự khởi đầu tốt nhất trong đời.

Khi có thai hay dự tính việc mang thai, điều quan trọng là không uống bất cứ chất cồn nào. Lời khuyên của cơ quan hàng đầu Úc về Sức Khỏe và Nghiên Cứu Y Khoa, Hội Đồng Nghiên Cứu Y Khoa và Sức khỏe Quốc gia như sau:

Nếu quý vị có thai hay dự tính việc mang thai, quý vị không nên uống bia rượu.

Bởi vì ở mọi giai đoạn mang thai, bất cứ chất cồn nào quý vị uống đều truyền trực tiếp cho thai nhi. Việc uống bia rượu trong khi mang thai có thể gây tổn hại cho não, cơ thể và các cơ quan đang phát triển của em bé.

Các rủi ro từ việc uống bia rượu trong khi mang thai

Việc uống bia rượu trong khi mang thai sẽ đem lại những rủi ro cho quý vị và thai nhi đang phát triển, gồm có:

- Tăng nguy cơ sảy thai
- Tăng nguy cơ thai nhi chết non, sanh thiếu tháng và thiếu ký
- Tăng nguy cơ tổn hại cho não, cơ thể và các cơ quan đang phát triển của thai nhi, và
- Rối loạn bao quát của cồn cho bào thai (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) (FASD).

về vấn đề Rối Loạn Bao Quát Của Cồn Cho Bào Thai hay FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorder hay FASD)

FASD là khuyết tật suốt đời gây ra bởi tiếp xúc với cồn trong lúc mang thai. Đối với hầu hết những người bị FASD , không có dấu hiệu rõ ràng, nhưng có nhiều người trải qua những khó khăn sau đây:

- Chậm phát triển thể chất và cảm xúc
- Sự phát triển về nói và ngôn ngữ bị khiếm khuyết (impaired)
- Các vấn đề cho việc học hành, ví dụ như kém trí nhớ, và
- Khó kiểm soát được hành vi (behaviour).

Những người bị FASD trải qua những thách đố và có thể cần sự trợ giúp hàng ngày.

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình, bác sĩ sản khoa hay nữ hộ sinh của quý vị

Nếu quý vị uống bia rượu trước khi biết có thai và lo ngại, hay nếu gặp khó khăn việc bỏ uống bia rượu, quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ, nữ hộ sinh hay bác sĩ sản khoa.

Các Chuyên Viên Y Tế sẽ nói chuyện về bia rượu cho mọi người. Họ có thể trả lời các câu hỏi của quý vị và cung cấp thông tin các dịch vụ trong khu vực để trợ giúp quý vị và thai nhi.

Không bao giờ quá trễ để bỏ uống bia rượu trong khi mang thai. Qua suốt việc mang thai của quý vị, thai nhi sẽ phát triển và lớn lên.

Khi dự tính việc mang thai và có thai

Lúc quý vị khởi đầu cố gắng có thai là lúc quý vị nên bỏ uống bia rượu.

Hầu hết mọi người không biết lúc họ có thai, việc đó là lý do quan trọng để bỏ uống bia rượu ngay lúc đầu cố gắng có thai.

Bia rượu cũng có thể ảnh hưởng đến tình trạng sanh nở của cả hai người (partner) và làm tăng thời gian thụ thai.

Có người hỏi tại sao quý vị không uống bia rượu. Nếu chưa sẵn sàng chia sẻ điều quý vị đang cố gắng có thai hay mang thai, quý vị có thể cho biết:

- Tôi có vấn đề sức khỏe lâu nay và đã bỏ bia rượu
- Không, cảm ơn. Tôi không uống bia rượu tối nay
- Tôi có một ngày trọng đại ngày mai, vì vậy không uống bia rượu, cảm ơn.

Nếu quý vị vui vẻ khi cho mọi người biết, chỉ cần nói “Không, cảm ơn, không uống trong lúc tôi đang cố gắng có thai” hay “Không, cảm ơn, không uống trong lúc mang thai”.

Phối ngẫu (partner), bạn bè hay gia đình quý vị cũng có thể chọn việc bỏ uống bia rượu để hỗ trợ quý vị.

Nếu thấy khó bỏ hay cắt giảm việc uống bia rượu, quý vị có thể nói chuyện với bác sĩ gia đình, bác sĩ sản khoa hay nữ hộ sinh để được trợ giúp.

