

您可能不知道有關

懷孕和酒精

的資訊

fare

懷孕是一個激動人心的時刻，孕婦們都想知道如何確保自己保持健康並為嬰兒提供最好的人生開端。

懷孕或計劃懷孕時，切不可飲酒。澳洲的健康和醫學研究領導機構 – 澳大利亞國家健康和醫學研究委員會（National Health and Medical Research Council）的建議是：

如果您已懷孕或計劃懷孕，則不應飲酒。

這是因為，在懷孕的每個階段，您攝入的任何酒精都會直接傳給您的寶寶。懷孕期間飲酒會損害嬰兒發育中的大腦、身體和



懷孕期間飲酒的風險

懷孕期間飲酒會給您和您發育中的寶寶帶來風險，包括：

- 流產風險增加
- 死產、早產和低出生體重的風險增加
- 嬰兒發育中的大腦、身體和器官受損的風險增加，以及
- 胎兒酒精譜系障礙（Fetal Alcohol Spectrum Disorder，簡稱(FASD)。

關於胎兒酒精譜系障礙 (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) 或簡稱 (FASD)

胎兒酒精譜系障礙 (FASD) 是一種因在孕期接觸酒精而導致的終身殘疾。大多數患有胎兒酒精譜系障礙 (FASD) 的人並沒有明顯的跡象，但許多人會遇到以下問題：

- 身體和情緒發育遲緩
- 言語和語言發育受損
- 學習問題，例如記憶力差，以及
- 難以控制行為。

患有胎兒酒精譜系障礙 (FASD) 的人會遇到一系列困難，並可能需要日常支持。



請諮詢您的全科醫生、產科醫生或助產士

如果您在知道自己懷孕之前飲過酒並對此感到擔憂，或者如果您無法戒酒，您可以諮詢您的醫生、助產士或產科醫生。

健康專業人士為大眾普及飲酒知識。他們可以回答您的問題並提供您所在地區的相關服務的資訊，以幫助您和您的寶寶。

在懷孕期間停止飲酒永遠不會太晚。在整個懷孕期間，寶寶都在發育和成長。

計劃懷孕和懷孕時

從您開始計畫懷孕的那一刻起，您就應該停止飲酒。

大多數人都不知道自己是不是懷孕了，這就是為什麼一開始預備懷孕就務必要停止飲酒。

酒精還會影響伴侶雙方的生育能力，並導致需要更長時間才能懷孕。

可能有人會問你為什麼不喝酒。如果您還不想告訴別人您已經懷孕或正在預備懷孕，您可以說：

- 我要保持健康生活方式並且已經戒酒
- 不，謝謝，我今晚不喝酒
- 我明天有重要的事要做，所以不喝酒，謝謝。

如果您樂意告訴別人，只需說“不，謝謝，我現在預備懷孕不能飲酒”或“不，謝謝，我現在懷孕不能飲酒”。

您的伴侶、朋友或家人也可以選擇停止飲酒來支持您。

如果你覺得很難停止或減少飲酒，您可以諮詢您的醫生、產科醫生或助產士以獲得支持。



母乳餵哺時

母乳喂養時，不喝酒對寶寶最安全。

酒精會進入母乳。母乳喂養時，母乳中的酒精濃度與血液中的濃度相同。

一杯標準份量酒可以在母乳中停留長達兩個小時。

母乳中的酒精會影響嬰兒的大腦和脊髓，而大腦和脊髓在嬰兒出生後會繼續發育。

酒精可能會減少乳汁的流動並導致您的寶寶不安。

您可以使用 Feed Safe 應用程序了解您的母乳何時不含酒精。

請記住以下幾點

- 如果您已懷孕或計劃懷孕，則不應飲酒。
- 您開始預備懷孕的那一刻就應停止飲酒。
- 您在懷孕任何階段飲用的酒精都會直接傳給您的寶寶，並可能損害他們發育中的大腦、身體和器官。
- 您可能嘗試戒酒時遇到困難——遇到這種情況，請務必向您的全科醫生、助產士或產科醫生尋求幫助。
- 母乳喂養時不喝酒是最安全的。


如果您對本文所指出的任何問題感到擔憂，您應該諮詢您的醫生、產科醫生或助產士。



如需更多信息和支持

了解有關酒精、懷孕、母乳喂養和胎兒酒精譜系障礙 (FASD) 的更多信息

everymomentmatters.org.au



Pregnancy, Birth and Baby Helpline (懷孕、生產和嬰兒幫助熱線)

1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD 澳大利亞幫助熱線)

1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline (全國戒酒與戒毒幫助熱線)

1800 250 015

澳大利亞減少飲酒對健康的危害指南

nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (澳大利亞母乳喂養協會)

1800 686 268

Feed Safe 應用程式

Feedsafe.net

fare.



由Foundation for Alcohol Research and Education (酒精研究與教育基金會) (簡稱FARE) 開發。由澳大利亞政府衛生部認可和資助。

在 fare.org.au 上了解有關 FARE 的更多信息