

임신과 알코올에

대해 간과할 수 있는

정보

fare

임신은 설레이는 시기이며 사람들은 자신의 건강 유지와 세상에 나올 아기를 위해 할 수 있는 최상의 것이 무엇인지에 대해 알고 싶어합니다.

임신 중이거나 임신을 계획 중일 때는 술을 마시지 않는 것이 중요합니다. 건강 및 의학 연구에 관한 호주의 선도적 기구인 국립 보건 및 의학 연구 위원회의 조언은 다음과 같습니다.

임신 중이거나 임신을 계획 중인 경우 술을 마시지 않아야 합니다.



이는 임신의 모든 단계에서 임신부가 섭취하는 알코올이 태아에게 직접 전달되기 때문입니다. 임신 중의 음주는 발달 중인 태아의 뇌, 신체 및 장기에 손상을 줄 수 있습니다.



임신 중 음주로 인한 위험

임신 중 음주는 임신부와 발달하는 태아에게 다음과 같은 위험을 초래합니다.

- 유산 위험 증가
- 사산, 조산 및 저체중 위험 증가
- 발달 중인 태아의 뇌, 신체 및 장기에 대한 손상 위험 증가, 그리고
- 태아 알코올 스펙트럼 장애 (Fetal Alcohol Spectrum Disorder: FASD).

태아 알코올 스펙트럼 장애 (Fetal Alcohol Spectrum Disorder: FASD)에 관한 정보

FASD는 임신 중 알코올 노출로 인한 영구적인 장애입니다. FASD를 가진 대부분의 사람들에게는 눈에 보이는 징후가 없지만 많은 사람들이 다음과 같은 문제를 겪습니다.

- 신체적, 정서적 발달 지연
- 언어 발달 장애
- 기억력 저하와 같은 학습 문제, 그리고
- 행동 조절 장애.

FASD를 가진 사람들은 다양한 문제를 경험하며 매일 지원이 필요할 수 있습니다.

GP, 산부인과 의사 또는 조산사와 상담하십시오.

임신 사실을 알기 전에 술을 마신 것에 대해 우려가 되거나 술을 끊는 데 어려움이 있을 경우, 의사, 조산사 또는 산부인과 의사와 상의할 수 있습니다.

의료 전문인들은 많은 사람들과 술에 대해 이야기합니다. 이들은 귀하의 질문에 답하고 귀하와 귀하의 아기를 지원하기 위해 귀하 지역에서 제공되는 서비스에 대한 정보를 제공할 수 있습니다.

임신 중 음주를 중단해도 결코 늦지 않습니다. 임신 기간 내내 아기는 발달하고 자랍니다.



임신을 계획할 때 그리고 임신되었을 때

임신을 시도하는 순간이 술을 끊어야 하는 순간입니다.

대부분의 사람들은 언제 임신이 되었는지를 모르기 때문에 임신 시도를 시작함과 동시에 술을 끊는 것이 중요합니다.

알코올은 또한 두 파트너의 게임 능력에 영향을 미치고 임신이 되기까지 걸리는 시간을 증가시킬 수 있습니다.

사람들은 여러분에게 왜 술을 마시지 않는지를 물을 수도 있습니다. 임신을 시도 중이거나 임신 중임을 알릴 준비가 되지 않았다면 다음과 같이 말할 수 있습니다.

- 건강 관리 중이어서 술을 끊었습니다
- 고맙지만, 오늘은 술을 마시지 않을 겁니다
- 내일 중요한 일이 있어서 사양하겠습니다.

사람들에게 말할 의향이 있다면 “죄송해요, 임신 시도 중이라서 사양하겠습니다.” 또는 “죄송해요, 임신 중이라서 사양하겠습니다.”라고 간단히 말하십시오.

여러분의 파트너, 친구 또는 가족도 귀하를 지원하기 위해 음주 중단을 선택할 수 있습니다.

알코올을 끊거나 줄이는 것이 어렵다면 의사, 산부인과 의사 또는 조산사에게 도움을 요청할 수 있습니다.



모유 수유 시

모유 수유 중에는 금주가 아기에게 가장 안전합니다.

알코올은 모유에 들어갑니다. 모유 수유를 할 때 모유의 알코올 농도는 혈중 농도와 같습니다.

표준 주류 한 잔은 최대 2시간 동안 모유에 남아 있을 수 있습니다.

모유의 알코올은 출생 후에도 계속 발달하는 아기의 뇌와 척수에 영향을 줄 수 있습니다.

알코올은 우유의 흐름을 감소시키고 아기를 불안정하게 할 수 있습니다.

Feed Safe 앱을 사용하여 언제 모유에 알코올이 없어지게 되는 지를 알 수 있습니다.

기억할 사항

- 임신 중이거나 임신을 계획 중인 경우 술을 마시지 않아야 합니다.
- 임신 시도를 시작하는 순간이 술을 끊는 순간입니다.
- 임신의 모든 단계에서 마시는 알코올은 아기에게 직접 전달되어 발달 중인 뇌, 신체 및 장기에 손상을 줄 수 있습니다.
- 술을 끊는 것이 어려울 수도 있습니다. 그럴 경우 GP, 조산사 또는 산부인과 의사의 도움을 받는 것이 매우 중요합니다.
- 모유 수유 중에는 술을 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.

제기된 문제가 우려되는 경우 의사, 산부인과 의사 또는 조산사와 상담해야 합니다.

더 자세한 정보 및 지원

알코올, 임신, 모유 수유 및 FASD에 대해 자세히 알아보십시오.

everymomentmatters.org.au

Pregnancy, Birth and Baby Helpline (임신, 출산 및 아기 헬프라인)

1800 822 436

NOFASD Australia Helpline (NOFASD 호주 헬프라인)

1800 860 613

National Alcohol and Other Drug Helpline (전국 알코올 및 기타 마약 상담 전화)

1800 250 015

음주 관련 건강 위험을 줄이기 위한 호주 지침

nhmrc.gov.au/alcohol

Australian Breastfeeding Association (호주 모유 수유 협회)

1800 686 268

Feed Safe 앱

feedsafe.net

fare.



Foundation for Alcohol Research and Education (FARE) (알코올 연구 및 교육 재단)에서 개발했습니다. 호주 정부 보건부가 승인하고 재정 지원합니다.

Fare.org.au에서 FARE에 대해 더 자세히 알아보십시오.

간행물 - 2021년