

懷孕與飲酒 Pregnancy and Alcohol Use

懷孕期間飲酒有何風險？

在懷孕期間飲酒會給發育中的胎兒帶來諸多風險。

胎兒酒精譜系障礙（Fetal Alcohol Spectrum Disorder，簡稱 FASD）是指因母親在孕期飲酒而對嬰兒產生影響的一系列終生健康與行為能力問題。FASD 的影響包括運動技能、身體健康、學習、記憶、注意力、溝通和社交技能方面的問題。每位 FASD 患者的情形都不盡相同，存在優勢領域，但也有挑戰。

如需瞭解有關 FASD 的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #38e 胎兒酒精譜系障礙](#)。

多少酒精才會帶來風險？

在懷孕的任何階段，都沒有已知的安全飲酒量。如果您正處於孕期、計劃懷孕或採取無防護性行為，最安全的做法是不飲酒。

孕期是否存在安全的飲酒時間？

孕期不存在安全的飲酒時間。在您懷孕期間，寶寶的大腦和神經系統始終在不斷發育。

哪些飲品有損健康？

沒有可以在孕期安全飲用的酒精飲料。所有種類的酒精，包括啤酒、葡萄酒、烈酒、氣泡果酒和水果酒，都會對寶寶造成危害。一次性喝超過 3 杯標準飲料（一次性暴飲），以及在懷孕期間經常喝酒（日常）是最有害的。



啤酒 341 mL (12 oz.) 酒精含量 5%	果酒/清爽酒 341 mL (12 oz.) 酒精含量 5%	葡萄酒 142 mL (5 oz.) 酒精含量 12%	蒸餾烈酒 黑麥威士忌、 杜松子酒、朗 姆酒等 43 mL (1.5 oz.) 酒精含量 40%
-------------------------------------	---	-----------------------------------	--

如果我在知道自己懷孕前曾飲酒該怎麼辦？

如果您的月經沒有按時來，那麼在確認自己是否懷孕之前，要注意減少飲酒量或暫時戒酒。如果您已經飲酒，

並且發現自己懷孕，那麼請務必認識到，無論您何時開始減少飲酒量或戒酒，都不算太晚。您為少飲酒或戒酒做出的點滴努力，都會減少對正在發育的寶寶造成傷害的風險。

除此以外，我還能做甚麼以確保孕期健康？

除戒酒之外，您還可以採取其他方法來保持健康，保護胎兒的健康發育：

- 定期約見醫生、護士或助產士
- 健康飲食
- 減少或停止吸煙和服用其他藥物
- 保持休息和活動二者之間的平衡
- 減輕壓力。培養一些健康的習慣，幫助您應對壓力。例如：深呼吸、冥想、做瑜伽、散步或參加其他體育活動、泡熱水澡、與支持您的家人朋友交談等

如需瞭解懷孕期間健康飲食方面的更多資訊，請瀏覽 www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html。

我應如何為產前約診和保健約診做準備？

有些懷孕的女性會難以向醫護人員講述自己的飲酒問題。醫護人員會回答問題，並幫助您做出明智和健康的選擇。在約診之前寫下您的問題會有所幫助。讓一位支持您的人士（例如朋友、伴侶或社區支援工作者）陪同您前往也可能會有幫助。儘早開始並定期進行產前保健，是保證孕期健康的重要環節。

其他人怎樣提供支持？

對許多懷孕女性來說，如果能夠獲得支持，則更有可能成功戒酒。在這一過程中，伴侶、家人和朋友發揮著重要的作用。他們可以通過各種方式提供支援：

溝通

- 告訴她您十分關心她和胎兒
- 鼓勵對方分享感受
- 要誠懇、關懷和客觀
- 如果她的家人、朋友和其他人給她喝酒，您應告訴他們，懷孕期間沒有已知的飲酒安全期、安全飲酒量和安全的酒精種類

協助

- 為她提供實際的支持。例如協助她去看醫生或接受治療，或為她照顧其他孩子
- 陪她前往下一次與醫護人士的約診，以便學習更多途徑來支持她
- 享受無酒精活動。例如看電影、散步或參與其他體育活動
- 懷孕期間自己要做到不飲酒。避免在她身邊和在有她出席的社交場合飲酒
- 給她喝無酒精飲品，出席社交場合時攜帶不含酒精的飲品

鼓勵

- 認可任何減少或停止飲酒的努力，並慶祝小的成功
- 和她一起解決問題並消除影響改變的障礙
- 幫助減輕生活中的壓力。詢問有哪些方法能幫助她減輕壓力。
- 詢問還能通過哪些方式來支持她的孕期健康

我從哪裏可以獲得更多資訊和幫助？

如果您需要減少飲酒或戒酒方面的幫助，請務必與您的醫護人員、朋友、家人或諮詢師交談，以便您獲得所需的協助和支持。如需獲得更多資訊或轉介至其他相關服務，您可以聯絡：

當地公共衛生單位—搜尋您當地的服務，請瀏覽 www.healthlinkbc.ca/find 網站的「查找服務和資源名錄」或致電 **8-1-1**。致電公共衛生單位時，請要求與公共衛生護士或精神健康和癮症團隊通話。

卑詩省酒精和藥物資訊與轉介服務 (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service) 每天 24 小時開通，提供有關您當地哪裡可以提供輔導的資訊。低陸平原地區 / 大溫地區 604 660-9382；低陸平原地區以外的人士，可撥打卑詩省境內免費電話 1 800-663-1441。

懷孕外展計畫 為卑詩省各社區的孕婦和人們提供支援。要找到您所在地區的計畫，請瀏覽卑詩省懷孕外展計畫協會：www.bcapop.ca，或詢問您當地的公共衛生單位，或撥打 HealthLink BC 電話：**8-1-1**。

SmartMom 是加拿大的一個產前教育計畫，提供值得信賴的教育短訊息，幫助指導您度過懷孕的幾週 www.smartmomcanada.ca/。

Wellness Together Canada 是一項線上服務，提供免費的心理健康和藥物使用支援，私人且保密，全天候服務。它提供自我指導課程、簡訊支援、資訊資源、一對一諮詢，以及線上輔導和支援社區。網址：<https://wellnesstogether.ca/en-CA>。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。