

酒精与怀孕 您需要知道什么

酒精是一种毒素

在澳大利亚，

50%

的怀孕

是计划外的



酒精会影响胎儿包括大脑和器官的正常发育

酒精会通过胎盘

由于发育过程中胎儿的肝脏直到妊娠晚期才完全形成，所以胎儿血液酒精含量与母亲的相同甚至更高，并且会在该水平上保持更长时间



没有

安全饮酒时间
安全饮酒剂量

孕期任何时候，没有任意量的酒精可以确保对发育中的胎儿完全“安全”或“无风险”。

孕期饮酒有哪些风险？



胎儿酒精谱系障碍 (FASD)

是一项诊断术语，用于描述严重的神经发育障碍，这种障碍由胎儿出生前接触酒精所造成的脑损伤引起。这些障碍可能包括语言、记忆、社交和行为方面的困难。

健康怀孕的秘诀

- ⊗ 请勿饮酒
- ⊗ 请勿吸烟或使用违禁药品
- ✔ 限制咖啡因摄入量
- ✔ 健康饮食
- ✔ 补充叶酸及铁元素
- ✔ 规律的运动
- ✔ 充足的睡眠
- ✔ 避免接触杀虫剂等环境毒素

婴儿出生时可能看不到影响

FASD患者既有优势也有困难

FASD会造成终生影响

一些FASD患者会有明显的面部特征，但大多数人没有

所有FASD患者大脑的不同部分都会受到损伤

一些FASD患者会出现先天缺陷

您可以做出改变



与您的朋友及家人谈谈孕期饮酒的问题
支持一位孕妇不要饮酒



若您对上述事宜有任何问题或需要帮助，请与您的家庭医生、助产士或产科医生联系