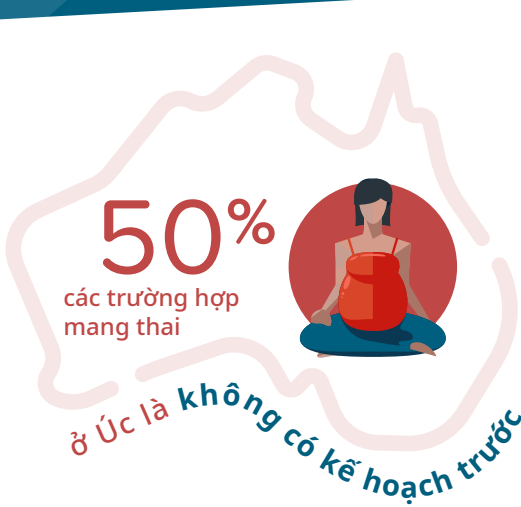
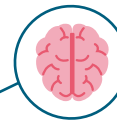


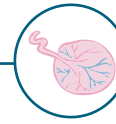
Rượu bia và Mang thai Những gì bạn cần biết



Rượu bia là chất độc



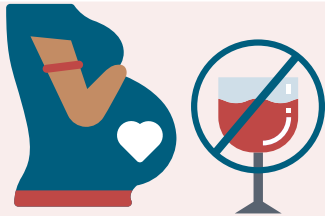
Rượu bia làm gián đoạn sự phát triển bình thường của em bé bao gồm não bộ và các cơ quan nội tạng



Rượu bia đi qua nhau thai



Bởi vì gan của em bé đang phát triển chưa được hình thành đầy đủ cho đến cuối thai kỳ, em bé có nồng độ rượu bia trong máu bằng hoặc thậm chí cao hơn người mẹ và nó sẽ duy trì ở mức đó lâu hơn



KHÔNG CÓ THỜI GIAN AN TOÀN
CÓ SỐ LƯỢNG AN TOÀN

Không một lượng rượu bia nào vào bất kỳ thời điểm nào trong thai kỳ được đảm bảo là hoàn toàn 'an toàn' hoặc 'không có nguy cơ' đối với thai nhi đang phát triển.

Những nguy cơ của việc uống rượu bia khi mang thai là gì?



Rối loạn Thai nhi Do Rượu Bia (FASD)

là một thuật ngữ dùng để chẩn đoán sự suy giảm phát triển thần kinh nghiêm trọng do **tổn thương não** gây bởi **việc tiếp xúc với rượu bia trước khi sinh**. Chúng có thể bao gồm khó khăn về ngôn ngữ, trí nhớ, tương tác xã hội và hành vi.

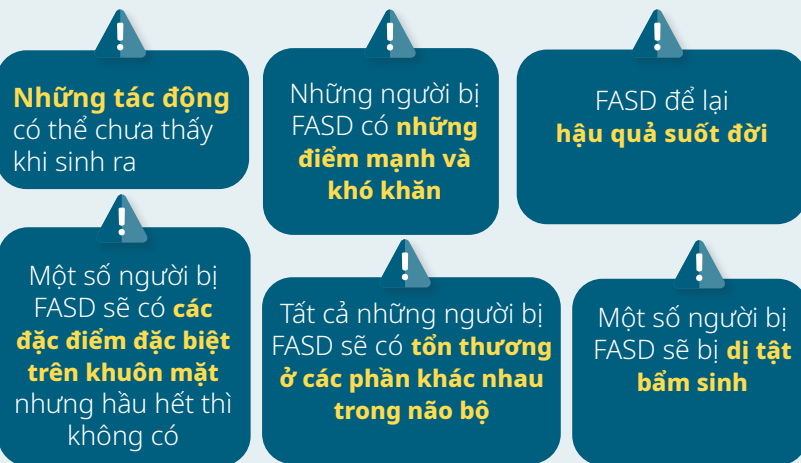


Lời khuyên cho một thai kỳ khỏe mạnh

- ✗ Không rượu bia
- ✗ Không hút thuốc lá hoặc ma túy bất hợp pháp
- ✔ Hạn chế chất caffeine
- ✔ Chế độ ăn uống lành mạnh
- ✔ Bổ sung chất folate và chất sắt
- ✔ Thường xuyên tập thể dục
- ✔ Ngủ đủ giấc
- ✔ Tránh các chất độc từ môi trường như thuốc trừ sâu



Nếu bạn có bất kỳ mối lo ngại nào hoặc cần trợ giúp về bất kỳ điều gì trong số những vấn đề này, hãy nói chuyện với **bác sĩ gia đình, hộ sinh hoặc bác sĩ sản khoa của mình**



Bạn có thể làm tạo ra sự khác biệt



Hãy nói chuyện với bạn bè và gia đình của bạn về việc sử dụng rượu bia khi mang thai
Hỗ trợ phụ nữ có thai để không uống rượu bia