

酒精與妊娠 須知

酒精是毒素



酒精會干擾胎兒的正常發育，包括大腦和器官



酒精會經過胎盤



由於發育中的胎兒的肝臟是在妊娠後期才完全形成，因此胎兒的血液酒精含量與母親相同，甚至更高，並且保持在該水平的時間會更長



無

絕對安全期
安全飲酒量

懷孕期間的任何時候都不能保證一定的酒精攝入量對於發育中的胎兒完全「安全」或絕對「無風險」。

懷孕期間喝酒有什麼風險？



胎兒酒精譜系障礙 (FASD)

是嚴重的神經發育障礙的診斷術語，是由懷孕期間飲酒引起的胎兒腦損傷。這些障礙可能包括語言、記憶、社交互動和行為方面的困難。

健康懷孕小貼士

- ✗ 切勿飲酒
- ✗ 切勿吸煙或吸毒
- ✓ 限制咖啡因攝入
- ✓ 健康飲食
- ✓ 葉酸和鐵補充品
- ✓ 恆常運動
- ✓ 充足睡眠
- ✓ 避免農藥等環境毒素

出生時可能看不到影響

胎兒酒精譜系障礙患者有強項也有困難

胎兒酒精譜系障礙影響一生

一些胎兒酒精譜系障礙患者會有獨特的面部特徵，但大多數沒有

胎兒酒精譜系障礙患者大腦的不同部位都有損害

一些胎兒酒精譜系障礙患者會有先天缺陷

您可以做出改變



與您的朋友和家人談論懷孕期間的飲酒問題
支持孕婦禁酒



如果您對這些因素有任何疑問或需要幫助，請與家庭醫生、助產士或產科醫生聯繫