



Thai Nghén và Dùng Rượu Pregnancy and Alcohol Use

Có các rủi ro gì khi tôi uống rượu trong thời gian có thai?

Có một số rủi ro cho thai nhi nếu quý vị uống rượu trong thời gian có thai.

Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD) (Các Chứng Rối Loạn Thai Nhi Vì Rượu) là tên về nhiều loại tác hại do rượu gây ra trong thời gian có thai. Các loại tác hại này có thể là hư não, gây vấn đề cho thị lực và thính lực, chậm tăng trưởng, và khuyết tật bẩm sinh, chẳng hạn như xương không hình thành đúng mức và các vấn đề về tim.

Hư não có thể khiến con quý vị bị các chứng khuyết tật học tập suốt đời và bị các vấn đề về trí nhớ, lý luận và phán xét.

Bao nhiêu rượu thì nguy hiểm?

An toàn nhất là không uống rượu khi có thai hoặc khi quý vị hoạch định sẽ có thai.

Được biết là rượu có thể tác hại đến em bé, nhưng không biết *chính xác bao nhiêu* rượu thì mới tác hại.

Trường hợp có thể tác hại đến thai nhi đang phát triển tùy theo các yếu tố sau đây:

- Uống bao nhiêu rượu;
- Có dùng các loại ma túy hoặc thuốc khác cùng lúc đó hay không;
- Sức khỏe và an toàn chung của người mẹ;
- Di truyền, và nhiều yếu tố khác.

Có lúc nào an toàn để uống rượu trong thời gian có thai hay không?

Không có lúc nào an toàn để uống rượu trong thời gian có thai. Não bộ và hệ thống thần kinh của em bé phát triển trong suốt thời gian có thai.

Những loại thức uống nào có hại?

Tất cả các thức uống có rượu đều có thể tác hại đến thai nhi đang phát triển. Rượu có trong bia, rượu vang, rượu mạnh, coolers và ciders.

Uống hơn hai ly trong một ngày, và uống thường xuyên sẽ tác hại nhiều nhất. Một ly có nghĩa là một lon bia (350 ml/12 oz), một ly rượu vang (150ml/5 oz), hoặc một ly rượu mạnh (40 ml/1.5 oz).

Nếu tôi uống rượu trước khi biết mình có thai thì sao?

Phụ nữ có thai đã uống rượu trước khi biết mình có thai cũng không phải là lạ, khi mà có hơn 50 phần trăm vụ sinh nở tại Canada là không hoạch định trước. Ngay cả nếu quý vị đã uống rượu, điều quan trọng cần biết là *không bao giờ* quá muộn để bỏ uống rượu trong thời gian thai nghén.

Bỏ rượu ngay bây giờ và chăm sóc sức khỏe cho mình là những cách tốt nhất để giảm bớt rủi ro tác hại đến em bé.

Tôi có thể làm gì khác nữa để giảm bớt các rủi ro?

Ngoài việc bỏ uống rượu, còn có những bước khác quý vị có thể áp dụng để giữ gìn sức khỏe và bảo vệ thai nhi đang phát triển, gồm:

- Nghỉ ngơi nhiều;
- Đến bác sĩ, y tá hoặc nhân viên hộ sinh đều đặn;
- Ăn uống bổ dưỡng lành mạnh;
- Bỏ hoặc giảm thuốc lá và các loại thuốc hoặc ma túy khác; và
- Giảm bớt căng thẳng. Căng thẳng vì bỏ uống rượu không có hại cho em bé bằng

rượu. Do đó, nên bỏ hoặc giảm bớt uống rượu. Quý vị có thể giảm bớt căng thẳng bằng cách đi bộ, ngâm trong bồn nước ấm, hoặc nói chuyện với một người bạn hoặc người trong gia đình hỗ trợ quý vị.

Tôi chuẩn bị như thế nào cho những buổi khám sức khỏe?

Một số phụ nữ thấy khó nói về việc uống rượu của họ với các chuyên viên chăm sóc sức khỏe. Quý vị có thể viết ra các câu hỏi trước khi đến khám. Quý vị cũng có thể đem theo một người hỗ trợ như bạn bè, bạn tình, hoặc nhân viên yểm trợ cộng đồng. Chăm sóc sức khỏe đều đặn là một bước quan trọng. Dù quý vị vẫn còn uống rượu, nên biết rằng tất cả các nỗ lực chăm sóc sức khỏe cho mình - chẳng hạn như khám sức khỏe - đều quan trọng.

Những người khác có thể hỗ trợ cho phụ nữ có thai như thế nào?

Bạn tình, gia đình và bạn bè đều giữ một vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ cho phụ nữ giảm bớt hoặc bỏ uống rượu trong thời gian thai nghén. Có thể hỗ trợ theo nhiều cách khác nhau:

Truyền thông

- Cho bà ta biết là quý vị quan tâm đến bà ta cũng như em bé.
- Lắng nghe bà ta nói ra các cảm xúc.
- Hãy thành thực, quan tâm và không phán xét – đừng chỉ trích việc dùng rượu của bà ta.

Trợ giúp

- Đề nghị trợ giúp thiết thực như cung cấp phương tiện chuyên chở đến các buổi hẹn hoặc điều trị.
- Đề nghị chăm sóc cho các trẻ khác.
- Cùng tham dự các sinh hoạt không có rượu - chẳng hạn như đi xi nê hoặc cùng đi bộ với nhau.

Khuyến khích

- Khen ngợi các nỗ lực của bà ta và ăn mừng những thành công nhỏ.

- Đề nghị xem xét để giải quyết các vấn đề và trở ngại để cùng nhau thay đổi.
- Hỏi xem có những cách nào khác quý vị có thể yểm trợ bà ta hay không.

Có các biện pháp yểm trợ nào nếu tôi thấy khó bỏ uống rượu?

Có nhiều dịch vụ khác nhau để yểm trợ quý vị, chẳng hạn như các chương trình tiếp cận thai nghén, những phòng chăm sóc sản phụ, và các dịch vụ cố vấn về rượu và ma túy. Hãy liên lạc với trạm y tế công cộng tại địa phương để hỏi về các dịch vụ trong khu vực quý vị.

Nếu quý vị cần dịch vụ trợ giúp của một nhân viên cố vấn về rượu, quý vị có thể gọi cho Dịch Vụ Thông Tin và Giới Thiệu về Rượu và Ma Túy (Alcohol and Drug Information and Referral Service” in parenthesis). Hỏi xem có dịch vụ cố vấn ở đâu trong khu vực quý vị. Tại Greater Vancouver, gọi số 604-660-9382, và ở ngoài Greater Vancouver thì gọi số miễn phí 1-800-663-1441.

Có Các Chương Trình Tiếp Cận Thai Nghén yểm trợ cho phụ nữ có thai để sinh con khỏe mạnh tại hơn 45 cộng đồng trong BC. Muốn tìm một Chương Trình Tiếp Cận Thai Nghén trong khu vực quý vị, hãy đến Web site của Các Chương Trình Tiếp Cận Thai Nghén tại www.bcapop.ca, hoặc gọi cho trạm y tế công cộng tại địa phương.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số **7-1-1** tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.