



## Thai Nghén và Uống Rượu Pregnancy and Alcohol Use

### Các điều rủi ro của việc uống rượu trong lúc mang thai là gì?

Có một số các rủi ro cho đứa bé đang phát triển của quý vị nếu quý vị uống rượu trong lúc có thai.

Các Dạng Rối Loạn Thai Nhi do Uống Rượu (Fetal Alcohol Spectrum Disorder, viết tắt FASD) là một thuật ngữ được dùng để miêu tả loạt các vấn đề về sức khỏe và hành vi ảnh hưởng đến các em bé mà bà mẹ uống rượu trong lúc có thai. FASD là nguyên nhân hàng đầu được biết của khuyết tật phát triển ở trẻ em và bao gồm các khuyết tật về thân thể, tâm thần, hành vi và khả năng học hỏi.

Để biết thêm thông tin về FASD, xin xem [HealthLinkBC File #38e Các Dạng Rối Loạn Thai Nhi Do Uống Rượu](#).

### Uống bao nhiêu rượu thì nguy hiểm?

Không có số lượng rượu nào được biết là an toàn ở bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ. An toàn nhất là không uống một giọt rượu nào cả trong khi quý vị đang mang thai hoặc khi dự định có thai.

### Có bất cứ lúc nào an toàn để uống rượu trong lúc mang thai hay không?

Không có lúc nào là an toàn để uống rượu trong lúc mang thai cả. Não và hệ thần kinh của con quý vị phát triển trong suốt thời gian mang thai. Ngay cả khi mới cần thai, rượu có thể gây những hậu quả nghiêm trọng và lâu dài cho sức khỏe của con quý vị.

### Các loại rượu nào thì có hại?

Không có loại rượu nào là an toàn để uống trong lúc có thai. Tất cả các loại rượu, kể cả bia, rượu vang, rượu mạnh, thức uống lạnh có pha rượu và rượu táo, có thể làm hại con quý vị. Uống say bí tỉ, uống nhiều hơn 3 ly rượu chuẩn vào bất cứ lúc nào, và thường xuyên uống say sưa rất có hại cho quý vị và đứa con đang phát triển của quý vị. Xin xem Các Chi Dẫn của Canada về việc Uống Rượu Ít Rủi Ro (Canadian Low-Risk Alcohol Drinking guidelines) tại [www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf](http://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/2012-Canada-Low-Risk-Alcohol-Drinking-Guidelines-Brochure-en.pdf) (PDF 1.40 MB) để biết thế nào gọi là một ly rượu chuẩn.

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

Nếu quý vị bị mất kinh hãy nghĩ đến việc bớt hoặc ngưng uống rượu cho đến khi quý vị biết chắc là mình có thai hay không. Nếu quý vị đã uống rượu và biết được mình có thai, điều quan trọng cần biết là không bao giờ quá trễ để ngưng uống rượu. Mọi nỗ lực quý vị làm để giảm thiểu số lượng rượu quý vị uống hoặc để bỏ uống rượu sẽ giảm thiểu rủi ro gây hại cho đứa con đang phát triển của quý vị.

### Tôi có thể làm gì thêm để bảo đảm tôi mang thai khỏe mạnh?

Ngoài việc không uống rượu, có những cách khác quý vị có thể thực hiện để được mạnh khỏe và để bảo vệ cho đứa con đang phát triển của quý vị:

- Gặp bác sĩ, y tá hoặc nữ hộ sinh của quý vị một cách đều đặn
- Ăn thực phẩm tốt cho sức khỏe theo Tài liệu Hướng Dẫn Thực Phẩm của Canada
- Giảm bớt và ngưng hút thuốc lá và các chất gây nghiện khác
- Cân bằng giữa nghỉ ngơi và hoạt động
- Giảm căng thẳng. Lập các thói quen lành mạnh giúp quý vị thư giãn và đối phó với sự căng thẳng. Ví dụ, tập hít thở sâu, thiền định, tập yoga, đi tản bộ hoặc tham gia trong các hoạt động thân thể khác như tắm nước nóng, hay nói chuyện với một người bạn hỗ trợ cho mình hoặc với một người thân trong gia đình

Để biết thêm thông tin về việc mang thai lành mạnh, xin xem [www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html)

### Làm thế nào tôi có thể chuẩn bị cho các cuộc khám thai và chăm sóc sức khỏe?

Một số phụ nữ thấy khó khăn để nói về việc uống rượu của mình với các chuyên viên chăm sóc sức khỏe của họ. Viết ra trước các câu hỏi của quý vị trước khi đi khám thai có thể giúp ích. Dẫn theo một người để hỗ trợ quý vị chẳng hạn như một người bạn,

người bạn đời chung sống, hoặc một nhân viên hỗ trợ trong cộng đồng cũng có thể có ích. Khám thai sớm và đều đặn là một phần quan trọng của việc mang thai khỏe mạnh.

### **Những người khác có thể cung cấp sự hỗ trợ như thế nào?**

Nhiều phụ nữ sẽ có khả năng bỏ uống rượu nếu họ được hỗ trợ để bỏ rượu. Những người bạn đời chung sống, gia đình và bạn bè tất cả đều đóng một vai trò quan trọng bằng cách cung cấp sự hỗ trợ theo nhiều cách khác nhau:

#### **Nói chuyện, trao đổi**

- Nói với cô ấy rằng bạn quan tâm đến cô ấy cũng như cho đứa bé
- Hãy để cô ấy chia sẻ các cảm xúc của mình
- Hãy thành thật, quan tâm và không phán xét
- Nói với gia đình, bạn bè và bất cứ ai mời cô ấy uống rượu biết rằng không có lúc nào gọi là an toàn để uống rượu trong lúc có thai và không có loại rượu, bia nào an toàn quý vị có thể uống trong lúc mang thai

#### **Giúp đỡ**

- Cung cấp sự hỗ trợ thực tế. Ví dụ, giúp đưa cô ấy đến các cuộc hẹn hoặc đi điều trị, hoặc đề nghị giữ con dùm cô ấy
- Đề nghị đi cùng cô ấy đến cuộc hẹn kế tiếp để gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của cô ấy và tìm hiểu những cách để hỗ trợ cô ấy
- Tận hưởng các sinh hoạt không có rượu – ví dụ, đi xem phim ở rạp hay đi tản bộ hoặc tham gia trong các sinh hoạt thân thể khác
- Tạm ‘ngưng’ không uống rượu trong lúc có thai. Tránh uống khi có mặt cô ấy và trong các trường hợp xã giao khi cùng có mặt chung với nhau
- Đề nghị các loại nước uống không có rượu cho cô ấy và mang thức uống không có rượu đến các sinh hoạt xã hội

#### **Động viên, khuyến khích**

- Công nhận các nỗ lực của cô ấy và mừng những thành công nhỏ
- Đề nghị cùng giải quyết các vấn đề khó khăn và trở ngại để cùng nhau thay đổi

- Giúp giảm bớt căng thẳng trong cuộc sống của cô ấy. Hỏi xem có những cách nào khác mà cô ấy thấy có ích để làm giảm sự căng thẳng hay không
- Hỏi xem có những cách nào khác quý vị có thể hỗ trợ cô ấy để có sự mang thai lành mạnh hay không

### **Tôi có thể tìm thêm thông tin và sự giúp đỡ nơi nào?**

Nếu quý vị cần sự giúp đỡ để giảm bớt hoặc bỏ uống rượu, điều quan trọng là phải nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị, với bạn bè, gia đình hoặc với một tư vấn viên để có được sự giúp đỡ và hỗ trợ mà quý vị cần. Để biết thêm thông tin hoặc để được giới thiệu đến các dịch vụ, xin viếng:

**Đơn Vị Y Tế Cộng Cộng Tại Địa Phương Quý Vị**  
Để có thông tin liên lạc và để tìm các dịch vụ có sẵn trong khu vực quý vị, hãy tìm trong Danh Bạ Các Dịch Vụ và Các Nguồn Trợ Giúp của HealthLink BC (HealthLink BC Services and Resources Directory) tại [www.healthlinkbc.ca/find](http://www.healthlinkbc.ca/find) hoặc gọi số **8-1-1**. Khi quý vị gọi cho đơn vị y tế công cộng hãy xin nói chuyện với một y tá phụ trách sức khỏe cộng đồng hoặc nhóm phụ trách sức khỏe tâm thần và các vấn đề về nghiện ngập.

**Cố vấn viên về vấn đề Nghiện Rượu Cung Cấp Thông Tin về Rượu và Thuốc Hút và Dịch Vụ Giới Thiệu của BC (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service)** làm việc 24/24 để cung cấp thông tin nơi nào có sẵn dịch vụ tư vấn trong khu vực của quý vị. Vùng Lower Mainland/Đại Đô Thị Vancouver xin gọi 604 660-9382; Ngoài khu Lower Mainland xin gọi số miễn phí tại B.C. 1 800 663-1441.

#### **Các Chương Trình Tìm Đến Tận Nơi Để Giúp Đỡ Cho Thai Phụ**

Cung cấp sự hỗ trợ cho các phụ nữ có thai tại các cộng đồng trong toàn tỉnh B.C. Để tìm một chương trình trong khu vực của quý vị, xin truy cập Hội Các Chương Trình Tìm Đến Tận Nơi Để Giúp Đỡ cho Thai Phụ của BC (BC Association of Pregnancy Outreach Programs) tại [www.bcipop.ca](http://www.bcipop.ca), gọi cho đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị, hoặc gọi HealthLink BC ở số **8-1-1**.

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.