

懷孕與飲酒

Pregnancy and Alcohol Use

飲酒有害健康。飲酒越少，風險越低。目前尚無證據顯示在懷孕、備孕或可能懷孕期間飲酒是安全的。

懷孕期間飲酒有何風險？

在懷孕期間飲酒會給發育中的胎兒帶來諸多風險。酒精會進入血液之中。在子宮內，胎盤為發育中的胎兒提供氧氣和營養。酒精會經由胎盤進入胎兒體內。酒精會導致胎兒出生缺陷或發育異常。孕期飲酒也可能影響寶寶的健康、學習、行為和社交能力，造成終身影響。

胎兒酒精譜系障礙（Fetal Alcohol Spectrum Disorder，簡稱 FASD）是指嬰兒在胎盤接觸酒精，進而影響其腦部與身體的終生殘障。FASD 的影響包括運動技能、身體健康、學習、記憶、注意力、溝通和社交技能方面的問題。患有 FASD 的人士在日常生活的許多方面都需要額外的支援才能取得成功。

如需瞭解有關 FASD 的更多資訊，請參考 [HealthLinkBC File #38e 胎兒酒精譜系障礙](#)。

少喝酒或不喝酒也對您的健康有好處。飲酒有一定程度的風險。飲酒越少，風險越低。不飲酒有許多健康益處，包括改善睡眠、增進身心健康。

由於女性與男性在生理、解剖學及荷爾蒙等方面的差異，女性即使攝取較少量的酒精，也可能受到比男性更大的損害。

欲瞭解更多關於酒精與健康的資訊，請參考 [加拿大酒精與健康指南](#)。

多少酒精才會帶來風險？

在懷孕的任何階段，都沒有已知的安全飲酒量。如果您正處於孕期、計劃懷孕或採取可能受孕的性行為，最安全的做法是不飲酒。

孕期是否存在安全的飲酒時間？

孕期不存在安全的飲酒時間。寶寶的大腦和神經系統在您整個懷孕期間一直在發育。

哪些酒精飲料有損健康？

任何酒精飲料都可能有害。沒有可以在孕期安全飲用的酒精飲料。所有種類的酒精，包括啤酒、葡萄酒、烈酒、雞尾酒、氣泡果酒和水果酒，都會對寶寶造成危害。一次過喝超過 3 杯標準飲料（暴飲），以及在懷孕期間經常喝酒（大多數日子）是對您和寶寶最有害的。一標準份量的酒為：



如果我在知道自己懷孕前曾飲酒該怎麼辦？

如果您認為自己可能懷孕，或月經沒有按時到來，那麼在確認自己是否懷孕之前，要注意減少飲酒量或暫時戒酒。如果您曾飲酒，之後才發現自己懷孕，那麼請務必認識到，無論您何時開始減少飲酒量或戒酒，都不算太晚。您為減少飲酒或戒酒做出的點滴努力，都會減少對您和正在發育的寶寶造成傷害的風險。

除此以外，我還能做甚麼以確保孕期健康？

除戒酒之外，您還可以採取其他方法來保障您自己的健康，以及保護發育中胎兒的健康：

- 定期約見醫生、護士或助產士
- 健康飲食
- 保持休息和活動兩者之間的平衡
- 減少或停止吸煙和服用其它藥物
- 減輕壓力。培養一些健康的習慣，幫助您應對壓力，例如：深呼吸、冥想、做瑜伽、散步或參加其他體育活動、泡熱水澡、與支持您的家人朋友交談等

如需瞭解懷孕期間健康的更多資訊，請訪問 www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html。

我應如何為產前約診和保健約診做準備？

有些懷孕人士會覺得難以向醫護人員講述自己的飲酒情況。醫護人員會回答問題，並協助您做出明智和健康的選擇。在約診之前寫下您的問題會有所幫助。帶同一位陪伴者（例如朋友、伴侶或社區支援工作者）陪同前往作支持也許會有幫助。儘早開始並定期進行產前保健，是保證孕期健康的重要環節。

其他人怎樣提供支持？

懷孕人士若能夠獲得支援，更有可能成功戒酒。在這一過程中，伴侶、家人和朋友可以各種方式提供支援：

溝通

- 告訴您十分關心懷孕人士和胎兒
- 鼓勵對方分享感受
- 要誠懇、關懷和客觀
- 如果家人、朋友和其他人給您酒精，您應告訴他們，懷孕期間沒有已知的飲酒安全期、飲酒量和安全的酒精種類

協助

- 提供實質支援。例如協助接載去看醫生或接受治療，或協助照顧其他孩子
- 陪同前往下一次與醫護人士的約診，以便學習更多途徑來提供支援
- 在無酒精情況下享受活動。例如看電影、散步或參與其他體育活動
- 在懷孕期間一起戒酒，或在其身邊或同場出席社交場合時避免飲酒
- 提供無酒精飲品，並在出席社交場合時自携不含酒精的飲品

鼓勵

- 認可任何減少或停止飲酒的努力，並慶祝小的成功

- 一起解決問題並消除影響改變的障礙
- 幫助減輕生活中的壓力。詢問有哪些方法能幫助其減輕壓力。
- 詢問還能通過哪些方式來支持孕期健康

哺乳期間飲酒安全嗎？

在哺乳期間沒有已知的安全飲酒量。飲酒後 30 至 60 分鐘內，酒精就會進入乳汁，如在這段時間內哺乳，寶寶就可能接觸到酒精。飲酒也會對哺乳產生負面影響。它會減少乳汁分泌、人乳哺育提前結束，並影響嬰兒的睡眠模式。哺乳期間不飲酒對寶寶來說是最安全的。

我從哪裏可以獲得更多資訊和幫助？

如果您需要減少孕期飲酒或戒酒方面的幫助，請務必與您的醫護人員、朋友、家人或輔導員交談，以便您獲得所需的協助及支持。

患有酒精使用障礙的懷孕人士需要更專業的護理，因為會有戒斷反應的風險，這可能會對懷孕家長和寶寶構成損害。

如需獲得更多資訊或轉介服務，可聯絡：

地區衛生單位：搜尋您所在地的服務，請查找 www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services 網站的「HealthLink BC 名錄」或致電 8-1-1。致電公共衛生單位時，請要求與公共衛生護士或精神健康和癮症團隊通話。

酒精和藥物資訊與轉介服務 (Alcohol and Drug Information and Referral Service, 簡稱 ADIRS) 全天候開放，提供您當地輔導服務的資訊。低陸平原電話：604-660-9382，或卑詩省範圍內免費電話：1-800-663-1441。

懷孕外展計劃 為卑詩省各社區的懷孕人士提供支援。要尋找所在地區的計劃，請前往卑詩省懷孕外展計劃協會網頁：www.bcapop.ca，詢問所在地區的公共衛生單位，或致電 HealthLink BC 8-1-1。

SmartParent 是加拿大的一個產前教育計劃，提供值得信賴的教育短訊，幫助指導您度過懷孕各週 www.smartmomcanada.ca/。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請前往 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。