

Thai kỳ và việc sử dụng bia rượu Pregnancy and alcohol use

Việc sử dụng bia rượu gây hại cho sức khỏe. Bạn uống càng ít, thì nguy cơ càng thấp. Hiện chưa có lượng bia rượu nào được coi là an toàn khi bạn mang thai, đang cố gắng thụ thai, hoặc khi bạn có khả năng sẽ mang thai.

Việc uống bia rượu khi đang mang thai dẫn đến những nguy cơ gì?

Có nhiều nguy cơ cho bạn và thai nhi đang phát triển của bạn nếu bạn uống bia rượu khi đang mang thai. Bia rượu sẽ ngấm vào máu của bạn. Bên trong tử cung, nhau thai cung cấp khí oxy và các chất dinh dưỡng cho thai nhi đang phát triển. Bia rượu sẽ đi vào cơ thể em bé qua nhau thai. Bia rượu có thể gây ra các dị tật bẩm sinh hoặc những tình trạng bất thường ở thai nhi đang phát triển. Việc sử dụng bia rượu trong thời gian mang thai cũng có thể dẫn đến những ảnh hưởng tồn tại suốt đời về sức khỏe, khả năng học tập, hành vi và xã hội.

Rối loạn Phổ do Bia rượu ở Thai nhi (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD) là một khuyết tật tồn tại suốt đời, ảnh hưởng đến não bộ và cơ thể của những người đã phải tiếp xúc với bia rượu khi còn trong bụng mẹ. Những ảnh hưởng của FASD bao gồm các vấn đề về kỹ năng vận động, sức khỏe thể chất, khả năng học tập, trí nhớ, sự chú ý, các kỹ năng giao tiếp và xã hội. Những người mắc FASD sẽ cần thêm sự hỗ trợ để thành công trong nhiều khía cạnh của cuộc sống hàng ngày.

Để biết thêm thông tin về FASD, hãy xem [HealthLinkBC File #38e Rối loạn Phổ do Bia rượu ở Thai nhi](#).

Việc uống ít hơn hoặc không uống bia rượu cũng tốt hơn cho sức khỏe của bạn. Việc sử dụng rượu bia tiềm ẩn nhiều rủi ro khác nhau, và bạn càng uống ít rượu bia thì mức rủi ro càng thấp. Việc không uống bia rượu mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, bao gồm giấc ngủ ngon hơn và sức khỏe tinh thần tốt hơn.

Phụ nữ có thể bị tổn hại nhiều hơn nam giới khi uống lượng bia rượu ít hơn, do những sự khác biệt về cơ thể bao gồm sinh lý, giải phẫu và nội tiết tố.

Để biết thêm thông tin về bia rượu và sức khỏe, hãy truy cập [Hướng dẫn của Canada về Bia rượu và Sức khỏe](#).

Lượng bia rượu bao nhiêu thì gây rủi ro?

Người ta không biết lượng bia rượu bao nhiêu thì an toàn trong bất kỳ giai đoạn nào của thai kỳ. An toàn nhất là hoàn toàn không uống bia rượu khi bạn đang mang thai, dự định có thai hoặc có quan hệ tình dục mà có thể khiến bạn mang thai.

Có thời điểm nào an toàn để uống bia rượu trong thời gian mang thai không?

Không có thời điểm nào an toàn để uống bia rượu trong thời gian mang thai. Bộ não và hệ thần kinh của em bé phát triển trong suốt thai kỳ.

Các loại thức uống nào thì có hại?

Tất cả các loại đồ uống có cồn đều tiềm ẩn nguy cơ gây hại. Không có loại bia rượu nào an toàn để uống trong thời gian mang thai. Tất cả các loại bia rượu, bao gồm bia, rượu vang, rượu mạnh, đồ uống pha chế, đồ uống lạnh pha rượu (cooler) và rượu táo (cider), đều có thể gây hại cho thai nhi. Việc uống nhiều hơn 3 phần đồ uống có kích cỡ chuẩn trong một lần (nhậu nhẹt), và uống thường xuyên trong thời gian mang thai (phần lớn các ngày), gây nguy cơ tổn hại lớn nhất cho bạn và con. Một phần đồ uống có kích cỡ chuẩn là:



Nếu tôi đã uống bia rượu trước khi tôi biết mình mang thai thì sao?

Nếu bạn nghĩ rằng có khả năng bạn đang mang thai hoặc bạn đã bị trễ kinh, tốt nhất là bạn nên giảm hoặc ngừng uống bia rượu cho đến khi biết chắc mình có thai hay không. Nếu bạn đã uống bia rượu và sau đó biết rằng mình có thai, điều quan trọng cần biết là việc ngừng uống bia rượu không bao giờ là quá muộn. Mọi nỗ lực của bạn để giảm lượng bia rượu bạn uống hoặc ngừng uống bia rượu đều giảm nguy cơ gây hại cho bạn và thai nhi đang phát triển của bạn.

Tôi có thể làm gì thêm nữa để đảm bảo mình có một thai kỳ khỏe mạnh?

Ngoài việc không uống bia rượu, bạn có thể thực hiện các bước khác để đảm bảo sức khỏe của bản thân và bảo vệ thai nhi đang phát triển của mình trong thời gian mang thai:

- Khám định kỳ với bác sĩ, y tá hoặc nhân viên hộ sinh của bạn
- Ăn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe
- Cân bằng giữa nghỉ ngơi và hoạt động
- Giảm hoặc ngừng sử dụng thuốc lá hoặc các chất kích thích khác
- Giảm căng thẳng. Tìm những cách lành mạnh để thư giãn và đối phó với căng thẳng. Ví dụ: hít thở sâu, thiền, yoga, đi bộ hoặc tham gia các hoạt động thể chất khác, tắm bồn bằng nước ấm hoặc nói chuyện với một người bạn hoặc thành viên gia đình đồng cảm với bạn

Để biết thêm thông tin về việc có một thai kỳ khỏe mạnh, hãy truy cập

www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/healthy-pregnancy/healthy-pregnancy-guide.html.

Tôi có thể chuẩn bị như thế nào cho các lần thăm khám tiền sản và chăm sóc sức khỏe?

Một số người mang thai gặp khó khăn trong việc trao đổi về việc sử dụng bia rượu với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ. Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẵn sàng trả lời các câu hỏi và giúp bạn đưa ra những lựa chọn dựa trên thông tin và tốt cho sức khỏe. Việc viết ra các câu hỏi của bạn trước buổi thăm khám có thể hữu ích. Việc bạn mang theo một người để hỗ trợ, chẳng hạn như một người bạn, bạn đời, hoặc nhân viên hỗ trợ cộng đồng, cũng có thể hữu ích. Khám thai sớm và định kỳ là một bước quan trọng để có một thai kỳ khỏe mạnh.

Những người khác có thể hỗ trợ bằng cách nào?

Nhiều người mang thai có khả năng cao hơn là sẽ tránh bia rượu nếu họ cảm thấy mình được hỗ trợ để làm điều đó. Bạn đời, người thân và bạn bè đều có thể hỗ trợ theo nhiều cách khác nhau:

Truyền tải thông tin

- Thể hiện rằng bạn quan tâm đến họ cũng như em bé
- Khuyến khích họ chia sẻ cảm xúc
- Cư xử một cách chân thành, quan tâm và tránh phán xét
- Nói với người thân, bạn bè và bất kỳ ai có thể mời bạn uống bia rượu rằng không có thời điểm, lượng hoặc loại bia rượu nào là an toàn mà bạn có thể uống khi đang mang thai

Hỗ trợ

- Cung cấp sự hỗ trợ thiết thực. Ví dụ: giúp đưa đón đến các cuộc hẹn hoặc buổi điều trị, hoặc giúp chăm sóc những đứa con khác
- Đề nghị đi cùng đến cuộc hẹn khám tiền sản tiếp theo với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ để tìm hiểu thêm về các cách hỗ trợ

- Tận hưởng các hoạt động không có bia rượu. Ví dụ, đi xem phim, đi dạo hoặc tham gia các hoạt động thể chất khác
- Tránh hoàn toàn rượu bia trong suốt thai kỳ. Hoặc tránh uống bia rượu xung quanh họ và trong những cuộc tụ họp khi bạn ở cùng nhau
- Mời đồ uống không cồn và mang đồ uống không cồn đến các cuộc tụ họp

Động viên

- Ghi nhận bất kỳ nỗ lực nào nhằm giảm hoặc cai bia rượu và ăn mừng những thành công nhỏ
- Đề nghị cùng nhau vượt qua các vấn đề và rào cản ngăn cản sự thay đổi
- Giúp giảm bớt các tác nhân gây căng thẳng trong cuộc sống. Hỏi về những điều họ có thể thấy hữu ích để giảm căng thẳng
- Hỏi xem có cách nào khác mà bạn có thể hỗ trợ để họ có một thai kỳ khỏe mạnh không

Việc sử dụng bia rượu khi đang cho con bú có an toàn không?

Người ta không biết lượng bia rượu bao nhiêu thì an toàn trong khi cho con bú. Bia rượu có thể ngấm vào sữa từ vú trong vòng 30 đến 60 phút sau khi uống, điều này có thể khiến trẻ sơ sinh tiếp xúc với bia rượu nếu trẻ bú sữa trong khoảng thời gian đó. Việc sử dụng bia rượu cũng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến việc cho con bú. Nó có thể làm giảm lượng sữa, khiến trẻ cai sữa sớm và ảnh hưởng đến nếp ngủ của trẻ sơ sinh. Không sử dụng rượu bia trong khi cho con bú là điều an toàn nhất cho em bé.

Tôi có thể tìm thêm thông tin và sự trợ giúp ở đâu?

Nếu bạn cần được giúp đỡ để ngừng uống bia rượu khi đang mang thai, hãy trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe, bạn bè, gia đình hoặc chuyên gia tư vấn của bạn để nhận được sự trợ giúp và hậu thuẫn mà bạn cần.

Những người mang thai mắc chứng rối loạn sử dụng bia rượu cần được chăm sóc chuyên biệt hơn do nguy cơ xảy ra các triệu chứng khi cai nghiện, điều này có thể gây hại cho cả người đang mang thai và em bé.

Để biết thêm thông tin hoặc được chuyển tiếp đến các dịch vụ, hãy truy cập:

Đơn vị Y tế Công cộng tại Địa phương của Bạn:

Để tìm các dịch vụ được cung cấp trong khu vực của bạn, hãy tìm kiếm trong Danh bạ của HealthLink BC tại www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services hoặc gọi số 8-1-1. Khi bạn gọi cho một đơn vị y tế công cộng, hãy yêu cầu được nói chuyện với một y tá chuyên về y tế công cộng hoặc một thành viên trong nhóm chuyên về sức khỏe tâm thần và nghiện ngập.

Thông tin và Dịch vụ Chuyển tiếp về Bia rượu và Ma túy (Alcohol and Drug Information and Referral Service - ADIRS) hoạt động 24/7 để cung cấp thông tin về các dịch vụ tư vấn có trong khu vực của bạn. Gọi số 604-660-9382 ở Lower Mainland hoặc trong B.C. thì gọi số miễn phí 1-800-663-1441.

Các Chương trình Tiếp cận Cộng đồng về Thai kỳ (Pregnancy Outreach Programs) cung cấp sự hỗ trợ cho người mang thai trong các cộng đồng trên khắp B.C. Để tìm một chương trình trong khu vực của bạn, hãy truy cập Hiệp hội các Chương trình Tiếp cận Cộng đồng về Thai kỳ của BC (BC Association of Pregnancy Outreach Programs) tại www.bcapop.ca, hỏi đơn vị y tế công cộng tại địa phương của bạn, hoặc gọi HealthLink BC theo số 8-1-1.

SmartParent là một chương trình nâng cao hiểu biết trong giai đoạn tiền sản của Canada. Chương trình này cung cấp các tin nhắn với thông tin đáng tin cậy, nhằm mục đích nâng cao hiểu biết và hướng dẫn bạn trong các tuần của thai kỳ <https://smartparentcanada.ca>.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.