

Rối loạn Phổ Thai nhi do Bia rượu Fetal Alcohol Spectrum Disorder

Rối loạn Phổ Thai nhi do Bia rượu là Gì?

Rối loạn Phổ Thai nhi do Bia rượu (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD) là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả một loạt các vấn đề về sức khỏe và hành vi ảnh hưởng đến những người tiếp xúc với bia rượu trong thai kỳ.

FASD là tình trạng khuyết tật về phát triển phổ biến nhất ở Canada. Nó có thể bao gồm các loại khuyết tật suốt đời về thể chất, học tập và hành vi. Trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn mắc FASD sẽ bị ảnh hưởng theo những cách khác nhau, mỗi loại đều có những điểm mạnh và thách thức riêng. Các vấn đề thường gặp bao gồm học tập, trí nhớ, sự chú ý, ngôn ngữ, kỹ năng xã hội, hành vi, thính lực và thị lực.

Lượng bia rượu bao nhiêu thì gây ra FASD?

FASD được ngăn ngừa bằng cách tránh uống bất kỳ loại bia rượu nào trong suốt thai kỳ. **Không có số lượng an toàn, thời gian an toàn hoặc loại bia rượu an toàn để uống trong thời gian mang thai.** Người ta không biết uống bao nhiêu bia rượu thì sẽ gây hại. Bộ não và hệ thần kinh của em bé phát triển trong suốt thai kỳ của bạn.

Tất cả các loại bia rượu, bao gồm bia, rượu vang, rượu mạnh, đồ uống lạnh pha rượu và rượu táo, đều có thể gây hại cho em bé của bạn. Nhậu nhẹt, tức là uống nhiều hơn 3 phần đồ uống có kích cỡ chuẩn một lần vào bất cứ lúc nào, và uống trong suốt thời kỳ mang thai, gây hại nhiều nhất cho em bé của bạn. Xem các hướng dẫn về Uống Bia rượu có Nguy cơ Thấp của Canada (Canadian Low-Risk Alcohol Drinking guidelines) tại www.canada.ca/en/health-canada/services/substance-use/alcohol/low-risk-alcohol-drinking-guidelines.html để biết một phần đồ uống có kích cỡ chuẩn nghĩa là gì.

Khả năng gây hại cho thai nhi đang phát triển trong thời kỳ mang thai cũng bị ảnh hưởng bởi các yếu tố sau:

- Sức khỏe thể chất và tinh thần tổng thể của cha mẹ mang thai
- Các kiểu uống bia rượu như nhậu nhẹt và nghiện rượu
- Có các loại chất kích thích hoặc thuốc bất hợp pháp đang được sử dụng cùng một lúc hay không
- Di truyền và nhiều yếu tố khác

Để biết thêm thông tin về mang thai và sử dụng bia rượu, hãy xem [HealthLinkBC File #38d Thai Nghén và Uống Rượu](#).

Một Tư vấn viên về Bia rượu thuộc Dịch vụ Chuyển tiếp và Thông tin về Bia rượu và Chất kích thích của BC (BC Alcohol and Drug Information and Referral Service) làm việc 24 giờ mỗi ngày để cung cấp thông tin về những nơi có dịch vụ tư vấn trong khu vực của bạn. Lower Mainland/Greater Vancouver 604 660-9382; Bên ngoài vùng Lower Mainland, số điện thoại miễn phí tại B.C. 1 800 663-1441.

Uống rượu trong thời gian cho con bú có gây ra FASD không?

Không, uống bia rượu trong thời gian cho con bú hoặc vắt sữa mẹ để cho bú bằng bình không gây ra FASD. Tuy nhiên, con bạn tiếp xúc với một lượng nhỏ bia rượu ngấm vào sữa của bạn khi bạn uống. Bia rượu cũng có thể ảnh hưởng đến mùi vị và làm giảm lượng sữa bạn có cho con bạn. Điều này có thể ảnh hưởng đến nếp sinh hoạt ngủ - thức của con bạn, khả năng tiết sữa của bạn, lượng sữa mà con bạn uống vào lúc bú và hành vi của con bạn.

Tốt nhất là tránh uống bia rượu nếu bạn đang cho con bú, nhưng nếu bạn muốn thỉnh thoảng uống bia rượu, điều đó không có nghĩa là bạn cần phải ngừng cho con bú. Cho con bú sữa mẹ là quan trọng đối với sức khỏe và hạnh phúc của cả cha mẹ đang cho

con bú và trẻ sơ sinh. Nếu bạn chọn uống bia rượu trong thời gian cho con bú, điều quan trọng là bạn phải lên kế hoạch cho việc đó. Nếu bạn dự định sẽ uống bia rượu, bạn được khuyến nghị cho con bú và trữ sữa trước khi bắt đầu uống. Việc bạn có thể bắt đầu cho con bú trở lại từ khi nào sẽ tùy thuộc vào lượng đồ uống mà bạn đã uống. Trong điều kiện lý tưởng thì tốt nhất nên tránh cho con bú trong khoảng 2 giờ sau khi uống đối với mỗi phần đồ uống có cồn đã uống. Ví dụ, nếu một người uống 2 phần đồ uống có cồn, họ nên đợi ít nhất 4 giờ trước khi cho con bú.

Bạn có thể hút hoặc vắt sữa nếu cần để giảm bớt cảm giác khó chịu do căng sữa, nhưng việc “hút và đổ bỏ sữa” sẽ không làm giảm nồng độ cồn trong sữa của bạn nhanh hơn. Chỉ có thời gian mới giúp nồng độ cồn trong sữa giảm xuống.

Khi nào có thể chẩn đoán FASD và các ảnh hưởng khác của bia rượu?

Nếu bạn lo lắng về người con mới sinh hoặc con nhỏ của bạn, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Họ có thể chuyển tiếp để con bạn được đánh giá bởi một đội ngũ được đào tạo chuyên môn, những người có thể đưa ra các đề xuất về cách tốt nhất để hỗ trợ cho trẻ.

Nhận biết FASD sớm có thể mang lại cho trẻ mắc FASD cơ hội tốt nhất để phát huy hết tiềm năng của trẻ. Chẩn đoán sớm và hỗ trợ trong môi trường gia đình an toàn và lành mạnh có thể giúp ngăn ngừa các vấn đề trong tương lai như khó khăn ở trường học, sức khỏe tâm thần hoặc những lo ngại khác về sức khỏe.

Gia đình và người chăm sóc có thể đi đâu để được giúp đỡ?

Các nguồn hỗ trợ tại cộng đồng trong cơ quan y tế khu vực của bạn, chẳng hạn như các chương trình phát triển dành cho trẻ em, có thể giúp hỗ trợ các gia đình và trẻ em. Ví dụ về các dịch vụ được cung cấp bao gồm:

- Nhân viên Chính - giúp các gia đình hiểu về FASD bằng cách cung cấp thông tin và kết nối họ với các dịch vụ hỗ trợ

- Hỗ trợ dành cho Phụ huynh - bao gồm hướng dẫn, cung cấp các nhóm hỗ trợ và huấn luyện về FASD cho cha mẹ và ông bà

Một số cộng đồng có các nhóm và dịch vụ hỗ trợ bổ sung dành cho cha mẹ/người chăm sóc, và con cái của họ mắc FASD.

Để biết thêm thông tin về các chương trình và dịch vụ này cũng như các chương trình và dịch vụ khác tại địa phương, hãy truy cập Rối loạn Phôi Thai nhi do Bia rượu (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD) tại

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/child-behaviour-development/special-needs/fetal-alcohol-spectrum-disorder-fasd.

Để biết thông tin liên lạc của đơn vị y tế công cộng tại địa phương của bạn và để tìm các dịch vụ được cung cấp trong khu vực bạn, hãy truy cập Danh bạ các Dịch vụ và Nguồn hỗ trợ của HealthLink BC (HealthLink BC Services and Resources Directory) tại www.healthlinkbc.ca/find 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.

Để Biết thêm Thông tin

Tờ Thông tin về FASD của Mạng lưới Nghiên cứu FASD Canada (Canadian FASD Research Network - CanFASD)

<https://canfasd.ca/media/fasd-fact-sheet/>.

Hiệp hội Bác sĩ Sản Khoa và Phụ khoa Canada (The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada - SOGC)

[Bia rượu – Thông tin cho Thai kỳ.](#)

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng 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 truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.