

Thai kỳ và Sử dụng Bia rượu Pregnancy and Alcohol Use

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

Có một số rủi ro cho bạn và thai nhi đang phát triển của bạn nếu bạn uống bia rượu khi đang mang thai.

Rối loạn Phổ Thai nhi do Bia rượu (Fetal Alcohol Spectrum Disorder - FASD) là một khuyết tật suốt đời ảnh hưởng đến một loạt các vấn đề về sức khỏe và hành vi ở 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 không giống nhau và đều có những điểm mạnh và thách thức riêng về các vấn đề này.

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

Lượng bia rượu bao nhiêu thì gây rủi ro?

Người ta không biết lượng bia rượu bao nhiêu thì an toàn vào 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 không có vật bảo vệ.

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?

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 lạnh pha rượu (cooler) và rượu táo (cider), đều có thể gây hại cho thai nhi. Uống nhiều hơn 3 phần đồ uống có kích cỡ chuẩn một lần (nhập nhật), và uống thường xuyên trong thời gian mang thai (hàng ngày), gây hại nhiều nhất.

Bia	Rượu táo/Đồ uống lạnh pha rượu	Rượu vang	Rượu Cát (rye, gin, rum, v.v.)
341 ml (12 oz.) nồng độ cồn 5%	341 ml (12 oz.) nồng độ cồn 5%	142 ml (5 oz.) nồng độ cồn 12%	43 ml (1.5 oz.) nồng độ cồn 40%

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

Nếu bạn bị trễ kinh, cách tốt nhất là giảm hoặc cai bia rượu cho đến khi bạn biết 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 cai bia rượu không bao giờ là quá muộn. Mọi nỗ lực của bạn để giảm lượng bia rượu bạn uống hoặc cai bia rượu đều giảm nguy cơ gây hại cho thai nhi đang phát triển của bạn.

Tôi có thể làm gì 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 và bảo vệ thai nhi đang phát triển của mình trong thời gian mang thai:

- Gặp định kỳ bác sĩ, y tá hoặc bà đỡ của bạn
- Ăn thức ăn tốt cho sức khỏe
- Giảm hoặc ngừng sử dụng thuốc lá hoặc các chất kích thích khác
- Cân bằng giữa nghỉ ngơi và hoạt động
- Giảm căng thẳng. Tìm các 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 xem www.canada.ca/en/public-health/services/pregnancy/guide-healthy-pregnancy.html.

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

Một số phụ nữ mang thai và người dân cảm thấy khó khăn khi nói chuyện về việc sử dụng bia rượu với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ. Chuyên gia chăm sóc của bạn sẵn sàng trả lời các câu hỏi và giúp bạn đưa ra những lựa chọn sáng suốt và lành mạnh. 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 bạn bè, 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 phụ nữ mang thai và người dân có khả năng cao hơn là sẽ tránh bia rượu nếu họ được hỗ trợ để làm điều đó.

Bạn đời, gia đình và bạn bè tất cả đều có thể đóng một vai trò quan trọng bằng cách cung cấp sự 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
- Hãy chân thành, quan tâm và không phán xét
- Nói với gia đình, bạn bè và bất kỳ ai có thể muốn mời bia rượu rằng không có thời gian an toàn, số lượng an toàn hoặc loại bia rượu 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
- Bản thân bạn không dùng bia rượu khi đang mang thai. 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

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

Nếu bạn cần được giúp đỡ để cai bia rượu khi đang mang thai, điều quan trọng là nói chuyện 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 hỗ trợ bạn cần. 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 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 hoặc một thành viên của nhóm chuyên về sức khỏe tâm thần và nghiện ngập.

Alcohol and Drug Information and Referral Service (ADIRS - Thông tin và Dịch vụ Chuyển tiếp về Bia rượu) hoạt động 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.

Pregnancy Outreach Programs (Các Chương trình Tiếp cận Cộng đồng về Mang thai) cung cấp sự hỗ trợ cho phụ nữ mang thai và người dân tại 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 Mang thai của BC (BC Association of Pregnancy Outreach Programs) tại www.bcapop.ca, hoặc hỏi đơn vị y tế công cộng tại địa phương của bạn, hoặc gọi HealthLink BC theo số **8-1-1**.

SmartMom là một chương trình giáo dục về tiền sản của Canada. Chương trình này cung cấp các tin nhắn văn bản mang tính giáo dục đáng tin cậy để giúp hướng dẫn bạn qua các tuần của thai kỳ www.smartmomcanada.ca/.

Wellness Together Canada (Khỏe mạnh Cùng nhau Canada) là một dịch vụ trực tuyến cung cấp sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất kích thích. Dịch vụ này miễn phí, riêng tư và bảo mật, và hoạt động 24/7. Dịch vụ này cung cấp các khóa tự học, hỗ trợ thông qua tin nhắn, các nguồn thông tin, tư vấn riêng một-kèm-một, và huấn luyện trực tuyến cũng như các cộng đồng hỗ trợ. <https://wellnesstogether.ca/en-CA>.

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.