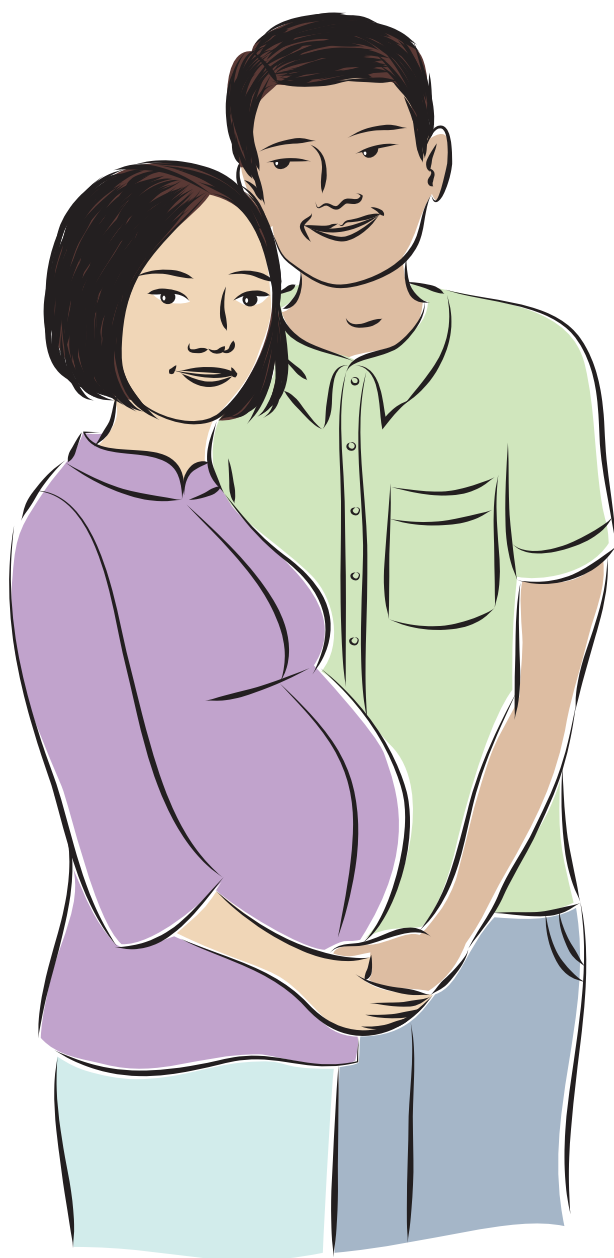


# 为确保安全： 怀孕期间 请勿饮酒



为您的宝宝提供最好的开始。

怀孕是生命中的转折点，也是新的开始。因此健康的开始对您和您的宝宝而言都至关重要。在怀孕期间请选择滴酒不沾。继续阅读，找到您有关饮酒与怀孕的问题的答案……

### 如果我在怀孕期间饮酒会有什么影响？

怀孕期间饮酒可导致您的宝宝遭遇永久性天生缺陷和大脑损伤。为确保您的宝宝足够健康，请停止饮酒。

**为确保安全——杜绝饮酒**

### 是否存在安全饮酒时间？

怀孕期间不存在任何安全饮酒时间。整个怀孕期间，您宝宝的大脑都在发育。怀孕期间最安全的选择是滴酒不沾。实际上，在怀孕前就停止饮酒是最好的选择。

### 如果得知我怀孕前有少量饮酒，会有什么影响？

许多时候，怀孕是毫无计划的。在得知自己怀孕前少量饮酒不太可能伤害到您的宝宝。您可通过戒酒帮助您的宝宝健康发育。可致电母亲健康 (Motherisk) 热线 1-877-FAS-INFO 了解相关信息。

### 在特殊场合少量饮酒合适吗？

怀孕期间最好滴酒不沾。怀孕期间不存在安全饮酒限度。

### 某类酒是否伤害较小？

任何酒类均可能伤害到您的宝宝（啤酒、果酒、葡萄酒或烈性酒）。豪饮和酗酒则对未出生的婴儿伤害更大。

**不存在安全时间——不存在安全剂量**

## FASD 是什么?

FASD 或称为“胎儿酒精综合征”是指由孕期饮酒造成的一系列伤害。如果孕妇饮酒，她的宝宝可能会出现：

- 大脑损伤
- 视觉和听力障碍
- 骨骼、四肢和手指无法正常生长
- 心脏、肾脏、肝脏和其他器官损伤
- 发育迟缓

大脑损伤是指儿童可能在以下方面存在严重障碍：

- 学习能力
- 记忆力
- 思考问题的能力
- 人际交往能力

## 患 FASD 的孩子存在的问题能否随成长逐渐消失?

教师和家长可通过多种方式帮助患有 FASD 的孩子。但 FASD 是终身的问题。患有 FASD 的青少年或成年人可能会出现：

- 抑郁症
- 触犯法律
- 吸毒或酗酒
- 无法独立生活
- 无法正常工作

## 如果父亲饮酒会有什么影响?

如果父亲饮酒，不会导致 FASD 的出现。但是，父亲也应在准妈妈怀孕前和怀孕期间尽量保持健康。

## 其他人如何提供帮助?

父母、家人和朋友可通过支持和鼓励帮助孕妇戒酒。

**您一定会有所改变**



为您的宝宝而担心吗?  
想要寻求建议或相关信息?  
需要获得戒酒方面的帮助?

请致电：

- 您的医疗服务人员
- 您当地的卫生部门
- 您当地的友好关爱中心
- 安省健康热线 1-866-797-0000

欲了解更多信息，敬请访问：

[www.alcoholfreepregnancy.ca](http://www.alcoholfreepregnancy.ca)

**best start  
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé