

Nếu bạn lo lắng về con/em bé của mình, vui lòng liên hệ với Bác Sĩ Đa Khoa, Nhân Viên Y Tế Thăm Khám hoặc Hộ Sinh.

Có phải mọi em bé đều mắc FASD nếu mẹ uống rượu bia khi mang thai không?

Không thể biết được em bé nào sẽ bị ảnh hưởng. Đây là lý do lời khuyên được đưa ra là không nên uống bất kỳ loại rượu bia nào để tránh rủi ro. Không có thời điểm, loại hoặc lượng rượu bia nào được coi là an toàn để bạn có thể uống khi mang thai. Nếu bạn đã uống rượu bia, điều quan trọng nhất cần làm là dừng lại.

Làm sao tôi có thể biết được con tôi có mắc FASD không?

- Trong hầu hết các trường hợp, rất khó để biết liệu con bạn có mắc FASD hay không ngay khi sinh ra.
- Đôi khi có một số đặc điểm trên khuôn mặt cho thấy bé đã bị mắc FASD.
- Một số vấn đề về hành vi có thể xảy ra ở thời thơ ấu:
 - FASD đôi khi có thể bị chẩn đoán nhầm là ADHD.
- Một số trẻ bị ảnh hưởng sẽ phát triển chậm hơn bình thường.
- Sau đây là một số điều mà con bạn có thể gặp khó khăn:
 - Cảm xúc
 - Học tập
 - Các mối quan hệ xã hội
 - Khả năng tập trung
 - Trí nhớ
 - Bốc đồng
 - Tăng hoạt động



Thông Tin Dịch Vụ Hỗ Trợ Về Vấn Đề Rượu Bia Của Địa Phương:



South Yorkshire
Barnsley
barnsleyrecoverysteps.org.uk



Doncaster
rdash.nhs.uk/services/drug-and-alcohol



Bassetlaw
changegrowlive.org/service/nottinghamshire-drug-alcohol



Rotherham
wearewithyou.org.uk/local-hubs/rotherham-roads



Sheffield
likewisesheffield.org.uk



Humber & North Yorkshire (Hull/East Riding/ North Yorkshire/York/North Lincolnshire/North East Lincolnshire)
humberandnorthyorkshirematernity.org.uk/pregnancy-journey/alcohol-and-pregnancy



West Yorkshire
Bradford
bradford.gov.uk/health/getting-help/help-with-alcohol-or-drugs



Calderdale
calderdaleinrecovery.com



Kirklees
changegrowlive.org/service/kirklees-drug-alcohol/huddersfield



Leeds
forwardleeds.co.uk



Wakefield
turning-point.co.uk/services/wakefield-inspiring-recovery

Thông tin thêm từ Nghiên cứu/Chuyên gia:

<https://nationalfasd.org.uk/>
<https://www.fasawareness.org.uk/>
<https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/drinking-alcohol-while-pregnant/>



Mang Thai và Rượu Bia

Lời khuyên để bảo vệ bạn và em bé của bạn



Những điều bạn cần biết



South Yorkshire
Integrated Care Board



Humber and North Yorkshire
Integrated Care Board (ICB)



NHS West Yorkshire
Integrated Care Board

Rượu bia và Mang thai

Rượu bia ảnh hưởng đến em bé trong thai kỳ như thế nào?

- Bất cứ thứ gì bạn uống, kể cả rượu bia, đều truyền sang em bé thông qua nhau thai.
- Nó sẽ tồn tại trong chất lỏng bao quanh em bé (nước ối) một thời gian. Sau khi bạn ngừng uống rượu bia, em bé của bạn vẫn có thể bị ảnh hưởng.
- Em bé của bạn còn quá nhỏ để có thể xử lý được bất kỳ loại rượu bia nào.
- Nó có thể ảnh hưởng đến sự phát triển não bộ và cơ thể của bé và việc này có thể gây ra khuyết tật. Tên gọi của chứng rối loạn này là “Rối Loạn Phổ Rượu Ở Thai Nhi” (FASD).
 - Rượu bia có tác động lớn nhất đến các vấn đề về thần kinh và hành vi ở thai nhi. Điều này có thể bao gồm các vấn đề về hành vi và lo lắng.
 - Tất cả trẻ sơ sinh mắc FASD đều bị tổn thương não và hệ thần kinh trung ương.
 - Em bé của bạn phát triển dần dần trong suốt 9 tháng. Rượu bia có thể gây ra các tình trạng sức khỏe như bệnh tim hoặc dị tật xương.
 - Có hơn 400 tình trạng liên quan đến FASD.

Tại sao tôi nên tránh uống rượu bia trước khi mang thai và trong khi mang thai?

Không uống rượu bia có nghĩa là:

- Tăng khả năng thụ thai
- Giảm nguy cơ sảy thai
- Giảm nguy cơ thai chết lưu
- Giảm khả năng sinh non
- Giảm khả năng em bé sinh ra quá nhỏ
- Giảm nguy cơ mắc hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (SIDS)
- Không có nguy cơ em bé của bạn mắc FASD
- Đối với nam giới, việc tránh rượu bia sẽ cải thiện chất lượng và số lượng tinh trùng

Rối Loạn Phổ Rượu Ở Thai Nhi là gì?

- Đây là chứng rối loạn xảy ra do em bé tiếp xúc với rượu bia.
- Mỗi người mắc FASD đều bị ảnh hưởng theo những cách khác nhau.
- Nó ảnh hưởng đến hành vi, não bộ và cơ thể.
- Đây là tình trạng kéo dài suốt đời.
- Chẩn đoán sớm và hỗ trợ là chìa khóa giúp sống chung với chứng rối loạn này.

Hệ sinh sẽ hỏi tôi điều gì về rượu bia khi mang thai và tại sao?

- Hệ sinh (hoặc bác sĩ) sẽ giải thích những rủi ro của bất kỳ loại rượu bia nào trong thai kỳ để giúp bạn đưa ra quyết định lành mạnh.
- Họ sẽ hỏi bạn uống bao nhiêu rượu bia và đề nghị hỗ trợ nếu bạn cảm thấy cần.
- Sau đó, thông tin này sẽ được ghi vào hồ sơ/ sổ theo dõi thai kỳ của bạn.
- Việc hỏi này tuân thủ theo hướng dẫn của quốc gia.

Tôi đã uống một ít rượu bia khi mang thai (hoặc trước khi tôi biết mình có thai) và lo lắng không biết phải làm gì:

- Tránh uống thêm rượu bia.
- Nguy cơ gây hại cho em bé có thể thấp nếu bạn chỉ uống một lượng nhỏ rượu bia trước khi biết mình mang thai.
- Nếu bạn đang uống rất nhiều rượu bia, việc dừng đột ngột hoặc giảm đáng kể lượng rượu bia một cách đột ngột có thể không an toàn. Nếu bạn gặp các triệu chứng như run rẩy, đổ mồ hôi hoặc cảm thấy buồn nôn và lo lắng trước khi uống rượu bia lần đầu tiên trong ngày, bạn nên tìm kiếm lời khuyên y tế trước khi ngừng uống rượu bia hoàn toàn. Vui lòng trao đổi với hệ sinh hoặc bác sĩ đa khoa, hoặc liên hệ với dịch vụ chuyên khoa tại địa phương để thảo luận về việc cai rượu bia an toàn (xem trang sau để biết thêm chi tiết).

Cho con bú và rượu bia

Sự thật:

- Rượu bia có thể đi vào sữa mẹ và sau đó vào em bé khi bạn cho bé bú.
- Lượng cồn trong sữa mẹ bằng với lượng cồn có trong máu của bạn.
- Nồng độ cồn trong sữa mẹ đạt đỉnh điểm sau 30 đến 60 phút sau khi bạn uống rượu bia, và sau 60 đến 90 phút nếu bạn đã ăn.
- Khi cồn không còn trong máu, nó cũng không còn trong sữa của bạn.
- Phải mất từ 2 đến 3 giờ để đào thải 1 đơn vị cồn ra khỏi máu và sữa.
- Thời gian đào thải rượu bia sẽ tăng lên khi lượng rượu bia uống vào tăng lên.
- Ngủ chung giường với em bé rất nguy hiểm nếu bạn hoặc bất kỳ ai ngủ chung giường đã uống rượu bia. Xem trang web này để biết thêm chi tiết: [Ngủ chung giường | The Lullaby Trust](#)

Điều này có nghĩa là gì:

- Bạn không nên uống rượu bia nhiều hoặc thường xuyên mà không cân nhắc cách hạn chế việc em bé tiếp xúc với rượu bia (hãy nhớ rằng sức khỏe của bạn cũng rất quan trọng).
- Thỉnh thoảng uống một món đồ uống không có khả năng gây hại cho em bé, đặc biệt là nếu bạn đợi 2 giờ sau khi uống mới cho bé bú.
- Vì rượu bia không bị “giữ lại” trong sữa mẹ nên không cần phải hút và đổ bỏ sữa mẹ.
- Dù bạn chọn cách cho bé bú thế nào, nếu bạn uống rượu bia thì cũng không được ngủ chung giường với bé hoặc ngủ quên trên ghế sofa hoặc ghế bành cùng bé.
- Cho con bú không ngăn cản bạn mang thai. Nếu bạn không sử dụng bất kỳ biện pháp tránh thai nào hoặc muốn có con, cách an toàn nhất là không uống rượu bia.