HK Forum for Responsible Drinking
香 港 理 性 飲 酒 促 進 會



愛嬰。別酒:
推動本港理性飲酒

香港理性飲酒促進會 (FReD) 致力在本地宣揚理性飲酒，並積極與政府、立法會議員、餐飲業、消費者及其他相關人士合作，把理性飲酒的信息帶給社會大眾。

我們希望阻止



酒後駕駛



懷孕期間*飲酒

*或於餵哺母乳期間



未成年飲酒



暴飲

懷孕期間戒酒

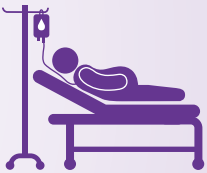




現時，並沒有有關婦女在準備懷孕或懷孕期間飲用酒精飲品的安全份量。所有酒精飲品均對嬰兒的健康構成風險。

資料來源：世界衛生組織，英國國民健康服務體系，美國疾病控制與預防中心，BabyCenter

酒精飲品與懷孕不應混為一談。懷孕期間飲酒會嚴重影響嬰兒發展，並增加健康風險，包括：早產、流產、胎兒死亡及胎兒酒精綜合症(FASDs)。



世界衛生組織研究顯示，即使吸收少量酒精亦會增加健康風險。因此，建議婦女當準備懷孕、懷孕期間及餵哺母乳時完全遠離酒精。



根據英國國民健康服務體系(NHS)，若婦女於餵哺母乳期間飲用酒精飲品，當中的酒精會經母乳傳給嬰兒，所以建議母親於這期間戒酒。



甚麼是胎兒酒精綜合症？



胎兒酒精綜合症(FASDS)

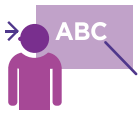
婦女在懷孕期間飲酒可能會導致一系列可以預防的症狀，稱為胎兒酒精綜合症。一旦酒精由母親血液，經胎盤至嬰兒體內，便有機會導致生理和神經發育損害。有關損害可能包括一系列身體、行為和智力上出現缺陷，包括以下：

胎兒酒精綜合症可以導致：


身體協調能力受損


過度活躍行為


記憶力差



難於維持專注力


學習能力障礙



語言及語文能力發展遲緩


視力或聽力問題

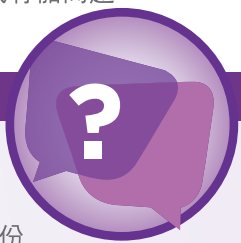


偏小的頭部尺碼


異常面部特徵


心臟、腎臟或骨骼問題

如何避免懷孕期間飲酒





問 我準備懷孕。我是否有方法避免我的嬰兒患上胎兒酒精綜合症？

答 本會建議有打算懷孕的女性，在停止避孕後，便不再飲酒。由於大部份女士在懷孕初期的四至六個星期並不知道她們已懷孕，她們可能在不知情的情況下令未出生的嬰兒受酒精影響。若你打算懷孕，你亦應與你的保健提供者商討安全飲食及營養等問題。

問 我剛發現我已懷孕。我已經立即停止飲用任何酒精飲品，但我仍有可能在早前懷孕期間已有飲用酒精飲品。我應該怎樣做？



答 現在停止飲酒不會太遲，立志決定停止是最重要的一步。你可以盡快與你的保健提供者討論你的情況。

問 我聽說在懷孕期間少量飲酒可以有助減壓。真的嗎？



答 在懷孕期間或打算懷孕期間，是沒有已知的安全飲酒份量。酒精可在你懷孕的任何期間，甚至是在你得知自己懷孕之前，對你的嬰兒造成影響。因此，我們建議你一旦停止避孕，便應該停止飲酒，及應該在整個懷孕期間戒酒。

問 我在懷孕期間曾飲酒。我的嬰兒會患上胎兒酒精綜合症嗎？



答 懷孕期間飲酒會嚴重危及未出生的嬰兒，但這並不等於你的嬰兒一定會患上胎兒酒精綜合症。若你在懷孕期間曾經飲酒，請與你的保健提供者聯絡及商討。

問 胎兒酒精綜合症會否遺傳？假如母親懷孕期間沒有飲酒，仍會否把有關症狀傳給嬰兒？



答 胎兒酒精綜合症不會遺傳。胎兒酒精綜合症是由於在懷孕期間飲酒所引起，是完全可以避免的。

問 當我準備懷孕或懷孕期間，我的伴侶、朋友和家庭成員有什麼可以做以防止嬰兒患上胎兒酒精綜合症？

答 作為孕婦的伴侶、朋友和家庭成員，支持孕婦戒酒的決定十分重要。無論婦女是否已驗出懷孕或打算懷孕，他們必須告訴孕婦遠離酒精飲品。每人都可盡力協助準備懷孕或懷孕期間的婦女應避免酒精。



問 我嘗試過戒酒但不成功，我應該做什麼？

答 如果你無法戒酒，應該聯絡你的保健提供者或本地酒精治療中心尋求協助。另外，你亦可主動找伴侶、朋友及家庭成員的協助，請他們協助你戒酒，因為酒精不但會嚴重損害你的健康，更會損害你嬰兒的健康與成長。



問 當我在懷孕期間選擇非酒精飲品時，我有什麼需要留意？

答 即使飲品包裝標籤為“非酒精飲品”，它們仍可能有酒精成份。經過發酵製作的飲品不可能百分百移除酒精，所以“非酒精飲品”的包裝標籤表示飲品仍有少量酒精。如果你對懷孕期間的“非酒精飲品”安全事宜有疑問，請與你的保健提供者聯絡及商討。



資料來源：美國疾病控制與預防中心

各界支援工作

香港特區政府



衞生防護中心的網頁提供電子資訊(www.chp.gov.hk)，給予孕婦的飲酒忠告以及預防其他酒精帶來的傷害。(http://www.chp.gov.hk/files/pdf/advice_10_pregnant_women_eng.pdf)

醫療衞生界



香港家庭計劃指導會（www.famplan.org.hk）為任何年齡的男性和女性，提供關於性與生殖健康服務的全面臨床與輔導服務。

促進會



本會將繼續在本港宣揚安全及理性負責飲酒，我們嚴格提倡女性準備懷孕，懷孕期間及餵哺母乳時完全遠離酒精。更多資料：http://www.fred.org.hk/fred/drink_driving_c.jsp?menuN=menu_tips&subN=3#pregancy

你的支持至為重要，現在就出一分力吧！

請承諾支持

懷孕期間戒酒

及登入www.fred.org.hk瞭解更多資訊。

立刻行動！

香港理性飲酒促進會(FReD)於2010年成立，促進會相信只要持有正確的飲酒態度，飲酒可以成為我們生活的一部分。作為酒精飲料業的主要成員，促進會抱有堅定的信念，認為啤酒、烈酒和葡萄酒的進口商、分銷商和銷售商應充當社區大使鼓勵理性飲酒，令飲酒成為生活享受的一部分。

Copyright ©2019香港理性飲酒促進會 版權所有

HK Forum for Responsible Drinking
香港理性飲酒促進會

HKFReD

hongkong_fred