

酒會傷害你的胎兒！

給予孕婦的飲酒忠告

不要讓酒精有機可乘，傷害你的胎兒。

- 最安全的做法是懷孕期間滴酒不沾。
- 懷孕期間即使飲低至中等份量的酒精都有可能為胎兒的身心帶來傷害。
- 有文獻顯示，懷孕期間飲低至中等份量的酒精，都可能為胎兒帶來嚴重的傷害，例如早產¹、出生體重低²、日後心理發展不佳³及增加焦慮與抑鬱的風險⁴。現時國際間並沒有為孕婦訂立安全的飲酒水平。有研究指出，孕婦就算平均每日只飲一杯酒，也會對胎兒的腦部及行為造成長遠的傷害⁵。
- 很多國家(如加拿大、愛爾蘭、紐西蘭、澳洲)的衛生部門都指出懷孕期間完全不飲酒才是最安全的選擇。

要留意，懷孕期間飲酒可會導致「胎兒酒精中毒綜合症」！

- 「胎兒酒精中毒綜合症」包括各種因孕婦期間飲酒而對胎兒造成的出生缺陷，而這些出生缺陷的嚴重程度可大可小。
- 根據症狀的種類，這個綜合症可歸納為「胎兒酒精綜合症」、「酒精相關的神經發育障礙」以及「酒精相關的出生缺陷」⁶。其中一些症狀包括面部特徵異常、心臟、腎臟或骨骼問題、過度活躍及學習障礙等。
- 「胎兒酒精中毒綜合症」中程度最嚴重的是「胎兒酒精綜合症」，可以發生於那些大量飲酒的孕婦的胎兒中。那些長期每天攝取大量酒精或經常間歇性地飲用大量飲酒的孕婦，她們的胎兒有可能出現「胎兒酒精綜合症」的全部症狀⁷。

坊間有傳言訛稱懷孕飲酒可帶來一些好處（如改善血氣循環、減壓等）。請勿相信這些未經科學證實的傳言或誤解而飲酒。

- 常見有關飲酒的誤解包括：
 - ✧ 間中飲少少酒可行氣活血及促進血液循環。
 - ✧ 懷孕期間淺酌可減輕焦慮和抑鬱。
 - ✧ 間中飲少量的酒是有益健康。
- 孕婦應了解上述懷孕期間飲酒帶來的所謂益處欠缺實證，反而飲酒所帶來的傷害已得到科學證據支持。而且，孕婦飲酒更會為胎兒帶來各種嚴重的傷害(如早產、增加焦慮與抑鬱的風險等)，甚至導致「胎兒酒精中毒綜合症」。
- 要減壓，有其他更有效的方法，飲酒反而可能增加孕婦壓力。基於有科學證據證實懷孕飲酒所帶來的傷害，因此請遠離酒精。

在懷孕期間不飲酒，將來便不會因此而後悔。

- 過往的懷孕經驗會影響孕婦對懷孕期間飲酒的風險之觀感，繼而影響她們的飲酒行為。如果曾在懷孕期間飲酒而又誕下健康的嬰兒，那麼她們便會以為懷孕期間飲酒的風險不高，繼而在下次懷孕時飲酒更多⁸。
- 事實上，科學證據顯示，懷孕期間飲低至中等份量的酒精可導致嚴重的後果，如早產、低出生體重、日後心理發展不佳及增加焦慮與抑鬱的風險¹⁻⁴。
- 孕婦應謹記即使懷孕期間飲酒後依然誕下健康的嬰兒，仍不可忽視那些顯示飲酒對胎兒有嚴重傷害的有力證據。懷孕期間飲酒等同讓胎兒的健康冒險；假如飲酒行為真的導致胎兒受到永久傷害，那就後悔莫及。

參考文獻

1. Lundsberg, L.S., Bracken, M.B., & Saftlas, A.F. (1997). Low-to-moderate gestational alcohol use and intrauterine growth retardation, low birthweight and preterm delivery. *Annals of Epidemiology*, 7(7), 498-508.
2. Mills, J.L., Graubard, B.I., Harley, E.E., Rhoads, G.G., & Berendes, H.W. (1984). Maternal alcohol consumption and birth weight. How much drinking during pregnancy is safe? *JAMA*, 252(14), 1875-1879.
3. Testa, M., Quigley, B.M., & das Eiden, R. (2003). The effect of prenatal alcohol exposure on infant mental development: a meta-analytical review. *Alcohol & Alcoholism*, 38(4), 295-304.
4. O'Leary, C.M., Nassar, N., Zubrick, S.R., Kurinczuk, J.J., Stanley, F., & Bower, C. (2009). Evidence of a complex association between dose, pattern and timing of prenatal alcohol exposure and child behavior problems. *Addiction* (Abingdon, England), 105(1), 74-86.
5. Jacobson SW, Carter C, Jacobson JL. (2013). Commentary on Day and colleagues: the association between prenatal alcohol exposure and behavior at 22 years of age – adverse effects of risky patterns of drinking among low to moderate alcohol-using pregnant women. *Alcohol Clin Exp Res*, 37(7):1069-1073.
6. Centers for Disease Control and Prevention. Fetal Alcohol Spectrum Disorders (FASDs). Retrieved from: <http://www.cdc.gov/ncbddd/fasd/facts.html>
7. Rosett, H.L. (1980). A clinical perspective of the Fetal Alcohol Syndrome. *Alcoholism. Clinical and Experimental Research*, 4(2), 119-22.
8. Testa, M., & Reifman, A. (1996). Individual differences in perceived riskiness of drinking in pregnancy: antecedents and consequences. *Journal of Studies on Alcohol*, 57(4), 360-367.