

Hãy Tìm Sự Giúp Đỡ!

Chúng tôi có những nguồn hỗ trợ để giúp quý vị.

Muốn biết thêm thông tin có thể giúp quý vị bỏ uống rượu, gọi:

**GATEWAY: Alcohol and Drug Adult
Managed-Care Services**
1 (800) 488-9919

Alcoholics Anonymous in Santa Clara County
Caucù buoải hoìp cuûa nhòum hoả trôi 12 bôôuc nồôic toả
chồuc tãii nhieàu nờa nỉeảm khauc nhau.
www.aasanjose.org
(408) 374-8511

Muốn biết thông tin về chăm sóc trước khi sinh và
giấy giới thiệu khám thai, gọi:

**Santa Clara County Public Health Department Maternal,
Child & Adolescent Health**
1 (800) 310-2332

Phát hành bởi

The Coalition for Alcohol & Drug Free Pregnancies
www.cadfp.org

**Santa Clara County Public Health Department Maternal,
Child & Adolescent Health**

Ngân khoản được cung cấp bởi
Santa Clara County Department of Alcohol & Drug Services (DADS)

Nếu Quý Vị Mang Thai Hãy Nghĩ Đến Sức Khỏe Của Em Bé



Đừng Uống Rượu



Nếu Quý Vị Mang Thai

Hãy Nghĩ Đến Sức Khỏe Của Em Bé

Đừng Uống Rượu

Nếu quý vị uống rượu trong thời gian mang thai, rượu có thể làm hại sự phát triển của em bé. Em bé có thể có những vấn đề về thể chất và hành vi kéo dài suốt cuộc đời của em.

Nếu quý vị uống rượu trước khi biết mình có thai, hãy ngưng uống rượu ngay bây giờ. Quý vị sẽ cho em bé một cơ hội tốt hơn để được sanh ra khỏe mạnh.

Nếu quý vị dự định có thai, đừng uống rượu. Quý vị có thể không biết quý vị sẽ có thai ngay.

Những thức uống có rượu là beer, rượu vang, wine coolers, rượu mạnh và nước uống pha rượu.

Những ảnh hưởng của sự uống rượu trước khi sanh có thể được nhìn thấy trong nhiều năm sau. Một số em bé có mẹ uống rượu trong thời gian mang thai sẽ phát bệnh Fetal Alcohol Spectrum Disorders –FASD (Những Rối Loạn do Thai Nhi Ảnh Hưởng Rượu).

Tôi có thể uống bao nhiêu rượu trong thời gian mang thai?

Không uống. Không có lượng rượu nào là an toàn trong thời gian mang thai.

Loại rượu nào tôi có thể uống trong thời gian mang thai?

Không có. Uống bất cứ loại rượu nào trong thời gian mang thai đều gây hại cho em bé.

FASD là gì?

FASD (Những Rối Loạn Do Thai Nhi Ảnh Hưởng Rượu) là một cụm từ được dùng để mô tả một số ảnh hưởng có thể xảy ra cho một em bé có mẹ uống rượu trong thời gian mang thai. Những ảnh hưởng này có thể kéo dài suốt đời.

Ảnh hưởng của FASD khác nhau từ người này sang người khác. Một số vấn đề thường thấy ở trẻ em mắc phải FASD là:

- Sanh ra quá nhỏ con
- Có những vấn đề về ăn và ngủ
- Có những vấn đề về nhìn và nghe
- Gặp khó khăn khi làm theo chỉ dẫn và học làm những điều đơn giản
- Gặp khó khăn về tập trung và học vấn ở trường học
- Cần những thầy giáo và trường đặc biệt
- Khó hòa hợp với những người khác và kiểm soát hành vi của mình
- Cần sự chăm sóc y khoa đặc biệt suốt đời

Một khi em bé có FASD, không có cách nào chữa khỏi:

- Tình trạng FASD sẽ không chấm dứt khi em bé lớn lên
- Những vấn đề về thể chất và hành vi có thể tồn tại suốt cuộc đời của em

Ngăn ngừa FASD bằng cách nào?

Có thể ngăn chặn FASD 100%. Quý vị phải ngưng uống rượu toàn bộ trong thời gian mang thai và trong thời gian cho con bú sữa mẹ.

Không có lượng rượu nào, hoặc thời gian nào được cho là an toàn để uống rượu trong thời gian mang thai.

Đừng uống bất cứ loại rượu nào, bao gồm bia, rượu vang, wine coolers và rượu mạnh, trong suốt thời gian mang thai và thời gian cho con bú sữa mẹ hoặc thời gian dự định có thai.