

妊娠期营养

妊娠期饮酒



当您在饮酒时，这相当于您未出世的宝宝也在饮酒。这可能导致您的宝宝患有出生缺陷、精神发育迟滞以及成长问题。在妊娠期间饮酒会导致您的宝宝患有与生俱来的胎儿酒精综合征。患有胎儿酒精综合征的宝宝会是智障的，并且经常有异常的面部特征。

饮酒增加流产、死产、出生缺陷、低出生体重以及在早期婴儿阶段死亡的可能性。无论饮用多少酒都是不安全的，因为即使适度饮用也会伤害您的宝宝。



您应该做些什么？

与酒精相关的出生缺陷在妊娠早期发生，通常在您得知您怀孕之前。专家不知道饮用多少酒是安全的，所以一旦您认为您可能怀孕了就要停止饮酒。最佳的计划是在您试图怀孕之前就停止饮酒。

就说“不”！当朋友和家人迫使您饮酒时，请试着说：

- 不，谢谢，我正在开车。
- 不，谢谢，我要控制自己。
- 不，谢谢，您有什么其他的饮品吗？
- 不，谢谢，我不想伤害我未出世的宝宝。

Deana Hildebrand, 博士, 注册营养师/持牌营养师, 助理教授 & 推广专家
俄克拉荷马合作推广服务
营养科学系, 俄克拉荷马州立大学

无论您怎样说，重要的事情是在您的妊娠期间要许诺您自己和您的宝宝不饮酒。

当您不能说“不”时

如果您不能停止饮酒，您可能是酒精成瘾。请与您的医生谈谈。呼叫地方精神卫生与物质滥用部门。那里的顾问们可以帮助您。您也可以从一个援助团体——戒酒无名会得到帮助。

为什么要把握您的宝宝健康的机会？因为它是一个将会持续一生的决定。▲



References: Centers for Disease Control and Prevention. Having a Healthy Pregnancy. Available at <http://www.cdc.gov/ncbddd/bd/abc.htm>. Accessed October 23, 2009.

Kaiser L, Allen LH. Position of the American Dietetic Association: Nutrition and Lifestyle for a Healthy Pregnancy Outcome. *J Am Diet Assoc.* 2008; 108(3):553-560.

U.S. Department of Health and Human Services. Healthy Pregnancy. Available at <http://www.womenshealth.gov/pregnancy>. Accessed October 24, 2009.

俄克拉荷马州立大学、美国农业部、州与地方政府合作。俄克拉荷马合作推广服务向所有符合条件之人士提供它的计划，无论种族、肤色、原国籍、宗教、性别、年龄或残疾，并且是一个均平机会的雇主。
此材料得到美国农业部的补充营养援助计划资助。补充营养援助计划向低收入之人士提供营养援助。它可以帮您购买营养食品以达到更好的饮食。如欲发现更多信息，请联系俄克拉荷马公共服务部 1-866-411-1877。

依照联邦法律和农业部的政策，此机构禁止基于种族、肤色、原国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残疾的歧视。如欲呈交有关歧视的投诉，请致信于美国农业部民事权利主管，Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或拨打电话(202) 720-5964（语音和聋哑人用电信设备）。美国农业部是一个均平机会提供者和雇主。
俄克拉荷马州立大学服从于1964年民权法案第六条和第七条，修订的行政命令11246，1972年教育法修订案第九条，1990年美国残疾人法，以及其它联邦法律和条例，不会基于种族、肤色、原国籍、性别、年龄、宗教、残疾，或任何政策、行为或过程中的退伍军人状态而歧视。这包括但不限于招生、就业、经济资助，以及教育服务。
发布以促进合作推广工作，1914年5月8日与6月30日的法案，与美国农业部合作，俄克拉荷马合作推广服务主管，俄克拉荷马州立大学，静水市，俄克拉荷马。此出版物在副校长、院长和农业科学与自然资源部门主管授权之下由俄克拉荷马州立大学印刷并发行，并且已经准备向纳税人免费发布。