

胎兒酒精譜系障礙 Fetal Alcohol Spectrum Disorder

甚麼是胎兒酒精譜系障礙？

胎兒酒精譜系障礙（Fetal Alcohol Spectrum Disorder，簡稱 FASD）這一術語用於描述因母親在孕期飲酒而對嬰兒產生影響的一系列健康與行為能力問題。

在加拿大，FASD 是已知的導致兒童發育缺陷的首要原因，包括生理、學習能力和行為能力缺陷。FASD 會對兒童、青少年和成人患者產生不同的影響，每位患者都會有自己的長項，並遭遇獨特的挑戰。常見問題包括學習、記憶、注意力、語言、社交能力、行為、聽力和視力方面的挑戰。

孕婦攝入多少酒精才會導致 FASD？

孕期不沾酒，即可預防 FASD。孕期不存在安全的飲酒量、飲酒時間或酒精類型。目前尚不知攝入多少酒精才會導致危害。在您懷孕期間，寶寶的大腦和神經系統始終在不斷發育。

所有種類的酒精，包括啤酒、葡萄酒、烈酒、氣泡果酒和水果酒，都會對寶寶造成危害。過量飲酒——也就是一次喝酒超過 3 份標準量，以及孕期經常大量飲酒，都會嚴重傷及發育中的寶寶。

發育中的嬰兒是否可能受到傷害，還受到以下因素的影響：

- 懷孕者整體的身心健康狀況
- 飲酒模式，例如一次飲酒過量和長期大量飲酒
- 是否同時服用其它毒品或藥物
- 遺傳和許多其它因素

若要瞭解有關懷孕與飲酒方面的更多資訊，請參閱 [HealthLinkBC File #38d 懷孕與飲酒](#)。

卑詩省酒精和藥物資訊與轉介服務的戒酒輔導服務每天 24 小時開通，為您提供當地輔導資訊。低陸平原地區 / 大溫地區：

604 660-9382；低陸平原地區以外的人士，可撥打卑詩省境內免費電話：1 800 663-1441。

哺乳期間飲酒會導致 FASD 嗎？

哺乳期間飲酒，或是擠出乳汁再用奶瓶餵食，都不會導致 FASD。不過，如果您飲酒，寶寶會通過乳汁接觸到少量的酒精。酒精也可能影響乳汁的味道，減少乳汁供應，從而影響寶寶的睡眠-清醒規律、您的泌乳量、哺乳時寶寶的攝入量以及他們的行為。

哺乳期間最好不要攝入任何酒精，但如果您偶爾想飲酒，並不意味著就要停止哺乳。母乳喂養對母親和寶寶的身心健康都很重要。如果您選擇在哺乳期間飲酒，請仔細安排，將飲酒和哺乳的時間錯開。如果您要飲酒，建議您先給寶寶哺乳，並儲存一定的乳汁，再開始飲酒。

飲酒後多久可以重新給寶寶哺乳，取決於您的飲酒量。較理想的做法是，每飲用一份酒精飲料後，最好等待 2 小時再哺乳。例如，如果您飲用了 2 份酒精飲料，則需等待至少 4 小時才能哺乳。

您可以把乳汁泵出或擠出，以減輕乳房腫脹的不適感，但是將乳汁擠出並丟棄，並不會更快地降低乳汁中的酒精濃度。乳汁中的酒精濃度只有隨時間才會下降。

何時能確診 FASD 和酒精產生的其它影響？

如您對寶寶或幼童的健康存疑，請向您的醫護人士諮詢，他們能為您的孩子轉介評估服務，由經過特殊培訓的團隊提供支持建議。

及早發現 FASD，可以為 FASD 患童提供發揮其潛能的最佳機會。儘早確診，並在安全健康的家庭環境中為患者提供支持，有助於預防未來可能出現的問題，諸如學習困難、精神健康或其它健康問題。

家人和看護人士可以向何處求援？

您當地衛生局提供的社區資源，例如兒童發育項目，或許有助於為家庭和兒童提供支援。現有服務包括：

- 關鍵工作者（Key Workers）：通過提供資訊和協助聯絡支援服務，幫助家庭瞭解 FASD
- 家長支援：包括導師指導、支援小組以及為父母和祖父母提供的 FASD 培訓

有些社區為 FASD 患兒及其家長 / 看護人提供額外支援服務和支援小組。

有關您所在地區以上項目及其它本地項目和服務的更多資訊，請瀏覽胎兒酒精譜系障礙 (FASD) 的網站：<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/substance-use/alcohol/low-risk-alcohol-drinking-guidelines.html>。

如需瞭解您當地公共衛生局的聯繫方式，並搜尋您當地的服務，請訪問 www.healthlinkbc.ca/find-care/find-health-services 網站的「查找服務和資源名錄」或致電 **8-1-1**。致電公共衛生單位時，請要求與公共衛生護士通話。

更多資訊

加拿大 FASD 研究網絡（CanFASD）的 FASD 資料頁

www.canfasd.ca/media/fasd-fact-sheet/

加拿大婦產科醫生協會（The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada）
[酒精 - 孕期資訊](#)。

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問

www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。