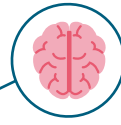
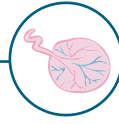


50%  
ของการตั้งครรภ์  
ในออสเตรเลีย เป็นการตั้งครรภ์ที่มีได้วางแผน

### แอลกอฮอล์เป็นสารพิษ



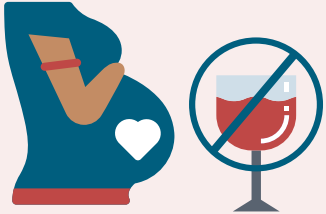
แอลกอฮอล์ขัดจังหวะการเติบโตตามปกติของทารก รวมทั้งสมองและอวัยวะต่างๆ



แอลกอฮอล์เข้าไปในรก



เนื่องจากตับของทารกที่กำลังเติบโตยังไม่เจริญเต็มที่จนกว่าจะถึงช่วงปลายของการตั้งครรภ์ ทารกมีระดับปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเท่ากับหรืออาจสูงกว่าของมารดา และจะยังคงอยู่ในระดับนี้นานยิ่งกว่า



### ไม่มี เวลาที่ปลอดภัย ปริมาณที่ปลอดภัย

ไม่มีปริมาณแอลกอฮอล์ไม่ว่าเวลาใดระหว่างการตั้งครรภ์ที่รับประกันได้ว่า "ปลอดภัย" หรือ "พ้นจากการเสี่ยงต่ออันตราย" สำหรับทารกที่กำลังเติบโต

### อะไรคืออันตรายของการดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างการตั้งครรภ์



#### ความผิดปกติของสเปกตรัมแอลกอฮอล์ในรก (FASD)

เป็นคำศัพท์ที่ใช้ในการวินิจฉัยการต่ออายุของพัฒนาการทางระบบประสาทที่เป็นผลของความเสียหายทางสมองที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนคลอด เรื่องเหล่านี้อาจรวมถึงความลำบากเกี่ยวกับภาษา ความจำ ปฏิสัมพันธ์ด้านสังคม และความประพฤติ



### ข้อแนะนำสำหรับการตั้งครรภ์ที่สมบูรณ์

- ✗ ห้ามดื่มแอลกอฮอล์
- ✗ ห้ามสูบบุหรี่หรือใช้ยาที่ผิดกฎหมาย
- ✓ จำกัดคาเฟอีน
- ✓ อาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
- ✓ อาหารเสริมโฟเลตและธาตุเหล็ก
- ✓ ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ✓ นอนหลับอย่างเพียงพอ
- ✓ หลีกเลี่ยงสารพิษจากสิ่งแวดล้อมเช่นยาฆ่าแมลง

- ผลกระทบอาจมองไม่เห็นเมื่อแรกคลอด
- บุคคลที่มี FASD มีความแข็งแรงและความยากลำบาก
- FASD มีผลที่ตามมาตลอดชีวิต
- คนบางคนที่มี FASD จะมีลักษณะใบหน้าที่เด่นชัด แต่ส่วนใหญ่จะไม่มี
- คนทั้งหลายที่มี FASD จะมีความเสียหายต่อส่วนต่างๆ ของสมอง
- คนบางคนที่มี FASD จะมีความพิการแรกเกิด



หากคุณมีความกังวลหรือต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับปัจจัยเหล่านี้อันหนึ่งอันใด โปรดสอบถามแพทย์จีพี ฝากครรภ์ หรือ สูติแพทย์

### คุณสามารถทำให้เกิดความแตกต่างได้



หารือกับเพื่อนๆ ของคุณและครอบครัว เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างตั้งครรภ์ สนับสนุน สตรีมีครรภ์ ให้ละเว้นการดื่มแอลกอฮอล์