

# 饮酒前先想一想



不要饮酒...  
如果你饮酒，你的宝宝  
也在饮酒。

在怀孕期间饮酒会伤害未出生的宝宝。

酒精会损害你的宝宝的  
大脑、心脏、肾脏和其它器官。

**酒精与怀孕水火不相容**

# FASD

## 胎儿酒精谱系障碍 (Fetal Alcohol Spectrum Disorders)

胎儿酒精谱系障碍是由于怀孕期间饮酒所造成的，酒精通过胎盘进入发育中的胎儿体内。FASD 是可预防发展性能力丧失的主要原因，出生时患有FASD的婴儿将会出现学习困难、行为问题或发育残疾。在怀孕期间的任何时间饮用都会造成 FASD，FASD 无法治愈，它将伴随终生，而 FASD 是 100% 可预防的。

### 你可以预防 FASD

- 如果你现在怀孕或认为可能怀孕，你需要停止饮酒。如果你需要帮助才能停止饮酒，请与你的医生或护士交谈。
- 如果你计划怀孕，则现在就要停止饮酒。
- 如果你经常饮酒，并且有频繁的性生活，则要采取一种避孕方法。
- 酗酒（在短时间内大量饮酒）十分危险，应该始终避免，特别是在怀孕期间。

如要获得关于 FASD 及确保得到健康宝宝的更详细信息，请联系：

**New Jersey Family Health Line**  
(新泽西州家庭健康热线)  
**1-800-328-3838**

[www.AlcoholFreePregnancyNJ.com](http://www.AlcoholFreePregnancyNJ.com)

预防发展性  
能力丧失州长  
咨询委员会



新泽西州  
胎儿酒精谱系  
障碍工作组