

孕妇过量喝酒会提高流产风险或产畸形婴

文 / 林慧莉
摄影 / 洪璐华



身为准妈妈的你，是否想知道酒精与汽水对自己或肚子里的宝宝有什么影响呢？

本期就请到国大医院妇产科顾问医生陈英健为我们讲解有关酒精与汽水对孕妇的不良影响。

陈医生劝请所有怀孕及准备怀孕

陈英健医生



的妇女尽量避免饮用任何酒精。他表示，孕妇过量服用酒精可在孕期头3个月提高流产风险；以及孕期6-9月影响胎儿成长与发育，甚至导致轻微畸形；孩童出生后也可能会有学习障碍、肢体残疾及精神、心理或行为问题等。

的妇女尽量避免饮用任何酒精。他表示，孕妇过量服用酒精可在孕期头3个月提高流产风险；以及孕期6-9月影响胎儿成长与发育，甚至导致轻微畸形；孩童出生后也可能会有学习障碍、肢体残疾及精神、心理或行为问题等。

饮酒安全指标：1至2星期一次·每次最多2单位

陈医生解释，尽管研究至今未能证实能够对孕妇与胎儿造成危险的确切酒精量，他仍希望准妈妈们能滴酒不沾，避免冒这个险，或如果真的非喝不可，安全指标是最多一到两个星期一次，每次不超过一到两个单位。

说到“单位”可能让大家有点疑惑，以下是酒精单位的计算法供参考：酒饮数量（以毫升计算）乘以其酒精含量（%ABV），再除以1000，就是所摄取的酒精单位。

陈医生强调，孕妇狂饮或一次饮用5-6个单位的酒精是绝对危险的。

贪杯妈妈喂母乳可影响宝宝发育

陈医生表示，选喂母乳的妈妈在刚生完小孩后也应遵守以上饮酒安全指标，因为酒精会掺入母乳

中，母乳也会有酒精的味道，宝宝喝了带有酒精的母乳可能会困倦想睡，不能正常良好的吸取母乳，

从而影响发育、消化及睡眠习惯。

华人传统的“坐月”期间就有喝补酒的习惯，到底对不对呢？

陈医生解释，饮用补酒和之前所提酒精的方式是一样的，只要按照安全指标适量饮用应无大碍。



孕妇过量服用酒精会在孕期头3个月提高流产风险。

糖与咖啡因含量
喝汽水需注意

至于汽水，陈医生认为，除了腹胀与胃部不适，喝汽水一般无大碍，但需注意汽水里的糖与咖啡因含量。一些汽水像可乐含有咖啡因，研究显示流产与婴儿出生体重低与高咖啡因摄取量有关。

英国卫生当局建议每人每天不应摄取多过200毫克的咖啡因，这相等于5罐可乐，但需要注意的是：我们每日饮食中所摄取的咖啡因非来自汽水而已，其他含咖啡因食物包括咖啡、茶、巧克力等。

此外，孕妇本就较容易患有高血压与高血糖等症，汽水里的糖含量可致使孕妇增重，而肥胖孕妇则更可能经历较辛苦与长时间的生产，其开刀生产的风险也较高。

由此，陈医生吁请准妈妈们多喝鲜榨果汁与清水为佳。