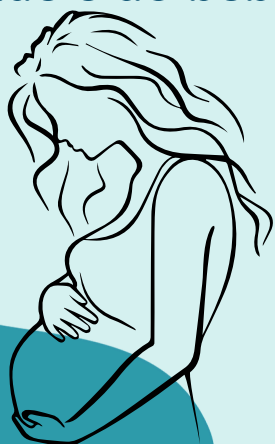


Se você conhece alguém que está grávida ou deu à luz recentemente

VOCÊ PERGUNTOU: COMO VAI A MAMÃE? USO DE ÁLCOOL

Entender os desafios/riscos do uso de álcool durante a gravidez é crucial para a saúde e o bem-estar da mãe e do bebê.



O que é a Síndrome Alcoólica Fetal (SAF)?

A síndrome alcoólica fetal é o tipo mais comum de transtornos do espectro alcoólico fetal (FASD). FASDs são uma série de deficiências físicas, comportamentais e cognitivas que acontecem por causa da exposição ao álcool antes do nascimento. As deficiências do FASD podem aparecer em qualquer momento da infância e durar a vida toda. Os transtornos do espectro alcoólico fetal afetam até 1%-5% dos alunos da primeira série.

Qual é a quantidade aceitável de álcool durante a gravidez?

O uso de álcool pode ser prejudicial durante a gravidez. Não há quantidade segura conhecida de álcool para uso durante a gravidez.

Todos os tipos de álcool podem ser prejudiciais, incluindo:



Não existe um momento seguro durante a gravidez para beber.



Trimestre

Como o uso de álcool durante a gravidez pode afetar os resultados do parto?

Álcool é uma substância tóxica para um bebê em desenvolvimento. O uso de álcool durante a gravidez pode causar: Problemas intelectuais e comportamentais

- Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI)
- Defeitos físicos
- Prematuro e natimorto
- Problemas de crescimento antes e depois do nascimento

Cerca de 40% das mulheres grávidas que relatam consumo atual de álcool também relatam uso atual de uma ou mais outras substâncias, mais comumente tabaco e maconha.

Beber álcool durante a gravidez é uma das principais causas de defeitos congênitos no feto.

Dicas para evitar/reduzir danos

- Encontre apoiadores positivos
- Leve suas próprias bebidas não alcoólicas para as festas
- Experimente versões sem álcool de bebidas
- Considere mudar suas configurações sociais
- Lembre-se de por que isso é importante
- Peça apoio a amigos e familiares
- Participe de atividades sociais positivas
- Mantenha consultas médicas regulares, beba água, faça exercícios e tome vitaminas diariamente
- Participe das reuniões dos Alcoólicos Anônimos (AA)
- Encontre o centro comunitário de recuperação local
- Apoio Doula
- Desenvolva um plano de sono seguro

Lembre-se de que, independentemente de uma pessoa beber álcool ou não, sua saúde e gravidez são importantes!

O uso de álcool durante a gravidez pode causar...



Se o uso de álcool durante a gravidez estiver afetando você, ligue para seu médico e procure ajuda. Se você sentir que não está recebendo suporte suficiente, veja a possibilidade de mudar de provedor.

FALE SOBRE ISSO!

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO!



Muitas pessoas se envolvem e lutam contra o uso de álcool. Entendemos o medo da divulgação. Existem maneiras de obter ajuda e suporte confiáveis. Encontre iniciativas comunitárias:

www.browardhsc.org

@browardhsc

@browardhealthystart

@browardhealthystartcoalition

Número de telefone:
(954) 567-7174

Obtenha ajuda! Acesse Serviços de Abuso de Substância e Saúde Mental para saber como!



Linha direta nacional de prevenção ao suicídio
Ligue para 988

Linha direta nacional de saúde mental materna da HRSA
1-800-TLC-MAMA

Centros de Controle e Prevenção de Doenças. (2024b, 6 de setembro). Sobre transtornos do espectro alcoólico fetal (FASDs). Centros de Controle e Prevenção de Doenças. <https://www.cdc.gov/fasd/about/index.html>

Fundação Mayo para Educação Médica e Pesquisa. (2024, 13 de junho). Síndrome alcoólica fetal. Clínica Mayo. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/fetal-alcohol-syndrome/symptoms-causes/syc-20352901>

Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA. (2023, agosto). Compreendendo os transtornos do espectro alcoólico fetal. Instituto Nacional sobre Abuso de Álcool e Alcoolismo. <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/understanding-fetal-alcohol-spectrum-disorders>

Dicas para uma gravidez sem álcool. Tommy's. Together, for every baby. (2024, 2 de agosto). <https://www.tommys.org/pregnancy-information/im-pregnant/alcohol-in-pregnancy/tips-alcohol-free-pregnancy>