

您知道嗎，在懷孕期間飲酒可能會對您未出生寶寶造成傷害？

如果您在懷孕期間飲酒，可能會對寶寶的大腦、心臟、腎臟及其他器官造成傷害。您的寶寶可能會生而罹患一種名為胎兒胎兒酒精症候群（**fetal alcohol spectrum disorder** 或 **FASD**）的疾病。

什麼是胎兒酒精症候群？

胎兒酒精症候群 (FASD) 是指因母親在懷孕期間飲酒而導致胎兒罹患的一系列疾病。

胎兒酒精症候群 (FASD) 的致病原因是什麼，如何才能預防？

胎兒酒精症候群 (FASD) 乃因懷孕期間飲酒所致。所有含酒精的飲料均可能對未出生寶寶造成傷害。若要預防胎兒酒精症候群 (FASD)，切勿在懷孕期間飲用任何酒品。

胎兒酒精症候群 (FASD) 有何症狀？

體徵：

- ◇ 眼瞼裂短小
- ◇ 人中（上唇與鼻子之間的部分）平滑
- ◇ 上唇薄
- ◇ 頭圍小
- ◇ 身材矮小
- ◇ 體重輕
- ◇ 心臟、腎臟、骨骼或聽覺疾病

智力和行為徵兆：

- ◇ 在下列方面存有障礙：
 - ◇ 記憶力、判斷力或衝動控制、運動技能（行走、跑步）、學習（尤其是數學方面）和注意力。
 - ◇ 智商低

如果我認為自己的寶寶罹患胎兒酒精症候群 (FASD)，該怎麼辦？

如果您或醫生認為寶寶可能罹患此種疾病，請諮詢胎兒酒精症候群 (FASD) 方面的專家。

欲瞭解有關胎兒酒精症候群 (FASD) 的更多資訊，請造訪

www.cdc.gov/ncbddd/fas，或胎兒酒精症候群國家組織 (National Organization on Fetal Alcohol Syndrome) 網站 www.nofas.org。

如需尋找與如何應對戒酒問題有關的資源，請撥打 215-685-5403 或造訪 <http://www.dbhids.org/office-of-addiction-services>，與除癮服務辦公室 (Office of Addiction Services) 聯絡

若要幫助您的寶寶充分發揮其潛能，盡早就胎兒酒精症候群 (FASD) 獲得幫助極為重要！

獲取最新「健康資訊」

您可以在以下網址找到多語言的「健康資訊」：

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>。

有關「健康資訊」的更多資訊，請聯絡 Marialisa Ramirez，

電話：215-685-6496 或電子郵件：HealthBulletin@phila.gov。

本「健康資訊」內容：

- 胎兒酒精症候群
- 流感季節
- 與孩子們談論性



胎兒酒精症候群患(FAS)者的臉部特徵

眼瞼裂小
人中平滑
上唇薄





流感季節已然到來！

下文講述了如何才能保護自己和所愛之人遠離流感：

1. **抽空注射流感疫苗**。有關流感診所的資訊，請撥打**流感熱線 (Flu Hotline) (215) 685-6458**。
2. 經常用肥皂和水**洗手**，或使用洗手液洗手。
3. 咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾**遮掩口鼻**。然後將紙巾丟棄。
4. **切勿用手接觸眼睛、鼻子或嘴巴**。細菌常透過這種方式傳播。
5. **避免靠近患者**。
6. **如果生病，請限制與他人接觸的時間，並留在家裡**，退燒至少 24 小時後方可出門。應未使用 Tylenol 等退燒藥而自然退燒。您不會希望傳染給他們！

Cover
your
Cough



欲瞭解有關流感的更多資訊，請造訪：

[http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/
FightingFlu.html](http://www.phila.gov/health/DiseaseControl/FightingFlu.html)

與孩子們談論性

www.TakeControlPhilly.org/parents

費城某些性病 (STD) 的發病率居全美之首，而受影響最甚的當屬十幾歲的青少年。

在費城，每 3 個孩子中就有 1 個會在其十來歲的時候感染性病 (STD)。

告訴您的孩子如何進行安全性行為，他們希望聽您講述這方面的知識！

向十幾歲的青少年講述性可能有些難以啓齒，但他們需要聽您講述這方面的知識。下面是一些提示：

放鬆並進行深呼吸。切莫動怒，亦勿放棄。您可能會讓您的孩子免於因罹患一種嚴重的疾病而死去。

盡早開始。不要等著您的孩子來提問。您應主動開始這場談話。

尋找恰當的教學時機。當電視節目正在播放一個性愛場景，或您的孩子告訴您學校中發生的與性相關的事情，請把握此等機會，談論安全性行為（許多十幾歲的青少年並不知道如何正確使用保險套）。

誠實以待並提供良好資訊。請造訪 www.TakeControlPhilly.org/parents，瞭解有關安全性行為、保險套以及愛滋病等性病的良好資訊。

正常對待此場談話。您越常與十幾歲的青少年談論安全性行為，他們越容易與您進行開放性地討論。

告訴他們等待是最好的方式。讓他們知道最好是等到成年後再進行性行為。等得時間越長，罹患性病 (STD) 的機率越小。如果他們選擇現階段即進行性行為，務必教會他們進行安全性行為。

