

煙酒不沾

媽媽寶寶都平安

自董氏基金會及衛生單位大力倡導禁煙活動後，在公共場所或多或少有了些成效。事實上，抽煙對孕產婦之傷害非比尋常，根據研究發現，抽煙的孕婦其流產率約為不抽煙孕婦的3倍，而胎兒出生時之體重，普遍也有偏低傾向。除此之外，統計資料亦指出，一天抽10支煙的孕婦，胎兒體重會減輕90公克，而抽20根以上者，則會減少500公克的體重。而造成體重減輕的原因，不外乎香煙中所含的尼古丁，使得氧氣的輸送功能驟減，以及胎盤的血管太細，胎兒無法獲得充足的養份。

體重偏低抵抗力差

出生時體重偏低的寶寶，指的是在子宮內發育情況不良

的胎兒，與早產兒的情形不相同。這一類的寶寶對外界的適應力差，而且對外界的刺激抵抗力弱，因此，新生兒死亡率普遍的提高。如果再將抽煙的家庭與不抽煙的家庭來比較，很明顯的發現，抽煙家庭中的寶寶，支氣管炎和突然病死的情形比較多，因此懷孕的媽媽不妨利用此機會和另一半考慮進行戒煙的工作。

胎兒酒精症候群

而在懷孕期間持續多量飲酒的媽媽，其胎兒會發生酒精症候群，而出生後形成發育障礙、或腦部異常的畸形兒。根據醫學報告指出，每天喝3杯威士忌、3杯葡萄酒、或是各喝6杯的懷孕婦女，所生下的小寶寶經統計有32%畸形，而71%會出現精神障礙的現象。

每個孕婦對酒精的接受程度不一樣，這是視懷孕前每個人喝酒的量而不同。如果每天只喝1杯啤酒或1小杯的威士忌，應該是沒問題。而且有的婦女在懷孕期間容易緊張，有的孕婦可以藉著少量酒精，巧妙的控制情緒。

在動物實驗中，大量使用咖啡因會生下畸形兒，這個量經換算約為人類一天喝44~50杯的咖啡。從懷孕方面的統計資料得知，一天喝4杯以下的，有50%會生出低體重兒的情形；而喝5杯以上，則為20%。一般嗜咖啡的，大多數也抽煙，也許這種相互的作用，使產下低體重兒的可能性大增。倘若每餐飯後喝咖啡，一天不超過3杯或是喝1~2杯的綠茶、紅茶等，則沒有什麼大碍。

優生信箱

胚胎發育異常
母體有疾病
易發生小產

宜蘭江女士問：

我目前已懷有身孕2個月，幾日前我一位同事發生小產，很擔心自己也會發生小產，請問為什麼會發生小產？

答：自然流產的發生率佔所有妊娠者的10%以下，而早期自發性流產最常見的變化為胚胎、早期胎兒或胎盤的發育異常。另外母體有疾病，如各種傳染病、慢性病、內分泌異常、子宮或子宮頸畸形、外傷、情緒及物理性可影響胎兒或胚胎的原因。

所以，建議江女士應定期接受產前檢查，並與你的產科醫師好好合作，以便順利產下你的嬰兒，切勿心存恐懼與擔憂。